

Міністерство аграрної політики та продовольства України

Вінницький національний аграрний університет

Кафедра «Фізичне виховання»

Волейбол та методика навчання

Методичний посібник



Вінниця - 2012

«Волейбол та методика навчання». Методичний посібник для викладачів фізичної культури та студентів ВНАУ всіх спеціальностей /доц. Войтенко С.М., ст.викладач Совик Л.А., викладач Медяна І.П. – Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2012 - с.129

Укладачі:

Войтенко С.М. – доцент кафедри фізичного виховання, м.Вінниця ВНАУ

Совик Л.А. – ст.викладач кафедри фізичного виховання, м.Вінниця ВНАУ

Медяна І.П. – викладач кафедри фізичного виховання, м. Вінниця ВНАУ

Рецензенти:

Паламарчук І.П. – д.т.н.проф., м. Вінниця ВНАУ

Хуртенко О.В. – к.п.н. доц. кафедри ТМФВ, м. Вінниця ВДПУ

У методичному посібнику висвітлені історичні відомості волейболу. Запропоновані практичні рекомендації щодо проведення занять з волейболу. Рекомендовано для викладачів фізичної культури, фахівців та студентів ВНАУ всіх спеціальностей.

Затверджено на засіданні навчально-методичної комісії

Вінницького національного аграрного університету

Протокол № від 2012 року

Зміст

Передмова	4
Історія розвитку волейболу	5
Волейбол на Україні	9
Різновиди волейболу	12
Специфіка волейболу та вимоги до методики навчання	15
Засоби навчання	18
Методи навчання	20
Техніка гри в волейбол. Структура прийомів гри у волейбол	21
Передача м'яча двома руками зверху	22
Навчання передачам м'яча двома руками зверху	24
Техніка виконання прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Техніка гри у захисті	28
Методика навчання прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Навчання прийому м'яча знизу двома руками	31
Техніка виконання подачі м'яча	38
Методика навчання подачі м'яча	41
Техніка виконання атакуючих ударів	45
Методика навчання атакуючим ударами	47
Техніка виконання блокування	51
Методика навчання блокуванню	52
Офіційні волейбольні правила ФІВБ	54
Пляжний волейбол	110
Рекомендації щодо проведення пляжного волейболу	111
Термінологія волейболу	124
Література	127

Передмова.

З моменту своєї появи на світ волейбол переживає бурхливий розвиток. Це виражається і в зростаючій кількості волейболістів, і в зростаючій кількості країн – членів Міжнародної федерації волейболу. За своєю поширеності ця гра займає провідне становище на світовій спортивній арені.

Гра в волейбол стала не лише суто спортивною, а й відбувається розвиток волейболу як гри заради відпочинку. Гра у волейбол стала засобом організації дозвілля, підтримання здоров'я і відновлення працездатності.

Волейбол тільки на вигляд простий. Насправді це гра дуже тонка. Настрій команди, вдале варіювання складом, вміло обрана тактика – від всього цього, не меншою мірою, ніж від класу гравців, залежить загальний успіх. Волейбол – одна з найбільш поширених ігор в країні. Масовий, справді народний характер волейболу пояснюється його високою емоційністю і доступністю, заснованої на простоті правил гри і не складності обладнання. Особливим достоїнством гри, як засоби фізичного виховання, є її специфічна якість – можливість само дозування навантаження, тобто відповідність між підготовленістю гравця і навантаженням, яку він отримує. Це робить волейбол грою, доступною для людей різного віку.

Історія розвитку волейболу.

Волейбол – один із найпопулярніших у світі видів спорту. Батьківщина волейболу – Сполученні Штати Америки. Нову гру винайшов Вільям Морган у 1895 році – керівник фізичного виховання в Союзі молодих християн (УМСА) в місті Холлок штат Массачусетс. Він запропонував перекидати м'яч через тенісну сітку, натягнутій на висоті близько 2м. Назву новій грі дав доктор Альфред Холстед – викладач Спрінгфільдського коледжу: Волейбол – «літаючий м'яч». У 1896 році волейбол був вперше продемонстрований перед публікою. А через рік в США були опубліковані перші правила гри, які мали всього 10 параграфів.

Минуло кілька років, і з волейболом познайомились в Канаді, на Кубі, в Пуерто-Ріко, Перу, Бразилії, Уругваї, Мексиці. В 1913 році на Паназіатських іграх відбувся турнір з волейболу, в якому брали участь команди Японії, Китаю, Філіппін.

До Європи волейбол був завезений на початку ХХ століття. В 1914 році в нього почали грати в Англії. Особливо популярним волейбол стає у Франції, де з'явився в 1917 році. У 20-х роках він розвивається в Польщі, Чехословаччині, СРСР. Починають проводитися перша офіційна першість країн по всьому Європейському континенту. Разом з розповсюдженням волейболу в світі удосконалювалися правила гри, змінювалися техніка і тактика, формувалися технічні прийоми. Волейбол стає все більше колективною грою. Гравці починають застосовувати силові подачі, широко вводять в гру обманні удари, велику увагу приділяють техніці передачі, зростає роль захисту, гра стає динамічною.

На батьківщині волейболу, в США, перші офіційні змагання відбулися у 1922 році в Брукліні. Тоді ж американці виступили з

пропозицією включити волейбол в програму Олімпійських ігор 1924 року, але ця пропозиція не отримала підтримки.

У 1934 році на міжнародній нараді представників спортивних федерацій в Стокгольмі пропонується створити технічну комісію з волейболу. У комісію увійшло 13 Європейських країн, 5 країн американського континенту і 4 азійські країни, за основу були прийняті американські правила гри. У квітні 1947 році в Парижі на першому конгресі з волейболу ухвалили рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ).

У Римі в 1948 році ФІВБ провела перший в історії волейболу першість Європи серед чоловічих команд, в якому брало участь 6 країн. Перше місце завоювала команда Чехословаччини. Рік по тому в Празі відбувся перший чемпіонат світу, в якому брало участь 10 чоловічих команд, і перший чемпіонат Європи для жінок. Чемпіонами світу і чемпіонами Європи стали представники СРСР.

Олімпійське визнання волейбол одержав тільки в 1957 році. Але в програму Ігор був вперше включений лише на XVIII Олімпіаді 1964 року у Токіо. Тоді у Японську столицю приїхало шість жіночих і десять чоловічих команд. Першими олімпійськими чемпіонами стали збірні СРСР (чоловіки) і Японії (жінки). На Токійських іграх волейбол відрізнявся атлетизмом. Перевага потужного нападу над обороною була очевидною, тому Міжнародна федерація модернізувала правила волейболу. Гравцям команди , яка обороняється, було дозволено при блокуванні переносити руки на бік суперника і вдруге торкатися м'яча після блокування. Нововведення зрівноважило можливості атаки і захисту. Волейбол став більш швидкісним та емоційним.

На олімпійських турнірах найбільших успіхів досягли збірні СРСР: жінки – 1968, 1972, 1980 і 1988 роках, чоловіки – 1964, 1968 і 1980 роках; збірна Японії: жінки – 1964 і 1976 роках, а чоловіча збірна у 1972 році.

У міжнародний календар ФІВБ включені, крім олімпійських турнірів, першості Світу для жіночих і чоловічих команд, першості Європи для дорослих і молодіжних команд, змагання на Кубок Європи для клубів – чемпіонів країн і Кубок володарів кубків; виник цілий ряд нових великих турнірів: кубок Японії, кубок ФІВБ, кубок Самаранча, наші меморіальні Савіна і Чинілін...

У грі постійно удосконалюються технічні і тактичні основи. До трьох дозволених торкань додалося ще одне – від блоку, було дозволено перенесення рук блокуючи ми через сітку. У той же час практично зник прийом м'яча зверху, на пальці, – така стала сила ударів нападників. Але родзинка волейболу – відчайдушні кидки захисників, пірнають за «мертвими» м'ячами. Адже без здатності рятувати становище будь-що ослабне пружина волейболу. На думку багатьох тренерів, волейбол завтрашнього дня – гра високорослих, справжніх атлетів, майбутнє за двометровими універсалами, гравцями, здатними виконувати будь-які функціональні обов'язки на майданчику.

У олімпійського волейболу з'явився нащадок, який встиг завоювати популярність. В Атланті у 1996 році на штучному пляжі «Атланта бич» дебютував пляжний волейбол. Ігровий майданчик для обох видів волейболу однаковий, але на пляжі команда складається з двох гравців, а в приміщенні – з шести. У приміщенні гравці можуть спеціалізуватися, а на пляжі вони повинні вміти робити все: подавати, блокувати, гасити та інше.

Пляжний волейбол зародився в Південній Каліфорнії в 1940 році, і сьогодні він переживає свій бум.

У нашій країні ця гра почала широко розвиватися в 1920-1921 роках у районах Середньої Волги (Казань, Нижній Новгород). Потім з'явилася на Далекому Сході – в Хабаровську і Владивостоці, а в 1925 році на Україні.

Волейбол тієї пори жартома називали в країні «грою акторів». У Москві перші волейбольні майданчики з'явилися в дворах театрів – Мейерхольда, Камерного, Революції, Вахтангова.

28 липня 1923 в Москві відбувся перший офіційний матч, в якому зустрілися команди Вищих художніх театральних майстерень і Державного технікуму кінематографії. Першопрохідниками нового виду спорту стали майстри мистецтв, майбутні народні артисти СРСР Микола Боголюбов, Борис Щукін, майбутні знамениті художники Георгій Наський і Яків Ромас, хорошими гравцями були знамениті актори А.Кторов і Р.Зелена. З цієї зустрічі і ведеться літочислення нашого волейболу.

Важливою подією в розвитку гри в нашій країні з'явився чемпіонат, розіграний під час першої Всесоюзної Спартакіади 1928 року в Москві. У ньому брали участь чоловічі та жіночі команди Москви, України, Північного Кавказу, Закавказзя, Далекого Сходу. У тому ж році була створена постійна суддівська колегія.

Для розвитку волейболу велике значення мали масові змагання, що проводилися на майданчиках парків культури і відпочинку. Ці ігри були хорошою школою не тільки радянських людей, але і для зарубіжних гостей. Недарма на початку 30-х років у Німеччині були видані правила з волейболу під назвою «Волейбол – народна російська гра».

Навесні 1932 року при Всесоюзній раді фізичної культури СРСР була створена секція волейболу. А вже через рік регулярно проводиться першість Радянського Союзу. Ставши лідерами вітчизняного волейболу, спортсмени Москви удостоїлися честі представляти його на міжнародній арені, коли гостями і суперниками, в 1935 році, були афганські спортсмени. Незважаючи на те, що ігри проводилися за афганськими правилами, радянські волейболісти здобули переконливу перемогу.

У роки Великої Вітчизняної війни гру продовжували культивувати у військових частинах. Вже в 1943 році починають оживати волейбольні майданчики в тилу. З 1945 року поновлюється першість СРСР, рік від року удосконалювалися техніка і тактика.

Волейбол на Україні.

У 2005 році українському волейболу виповнилося 80 років. Його історія тісно пов'язана з радянським спортом. На території колишнього СРСР «летючий» м'яч розпочав свою ходу 1920-1921 років.

До України ж ця гра завітала 1925 року. У тодішньому Харкові мешкав професор В.Блях. Це був спортивний чоловік: якось у Москві він випадково потрапив на цю гру й не на жарт зацікавився таким дійством. Щось подібне вирішив організувати в Харкові. Професора підтримали його колеги, учні. За кілька днів у місті було зведено перші волейбольні майданчики. Почалися масові змагання, які, власне, і поклали початок розвитку волейболу в Україні.

У лютому 1926 року при Губернській раді фізкультури створюють організаційну групу з розповсюдження та розвиток цього виду спорту. Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив

єдині правила. На той час у Харкові вже налічувалося близько ста команд. Створюються перші колективи в Дніпропетровську, Одесі, Києві.

1927 року в Харкові розіграно першість України. У змаганнях взяли участь колективи з 11 міст. Перемогу святкували дніпропетровці. Цей турнір, висловлюючись сучасною термінологією, став доброю перевіркою сил перед стартом Всесоюзної спартакіади, яка відбулася в серпні 1928-го.

У фінальному матчі українці з рахунком 2:0 переграли господарів майданчика – москвичів. Таким чином, наші гравці стали першими тріумфаторами у всесоюзних змаганнях. У квітні 1933 року в Дніпропетровську стартувало так зване волейбольне свято («Всерадянське волейбольне свято») – згодом воно трансформувалося на чемпіонат СРСР. Українські дівчата – багаторазові чемпіонки СРСР. Наших волейболістів наставники запрошували з превеликим задоволенням, бо добре знали: українці – відмінні спортсмени. Нерідко саме вони визначали перемогу збірної на будь-якому престижному міжнародному турнірі. Приміром, на Олімпійських іграх 1964 року харків'яни Юрій Венгеровський, Юрій Поярків, одесит Едуард Сибіряков у складі радянської команди здобули золоті медалі. Через чотири роки в спекотному Мехіко семеро українських волейболістів зійшли на найвищу сходинку п'єдесталу. Усього ж Україна має 14 олімпійських чемпіонів, 11 чемпіонів світу, 27 переможців європейських форумів.

Всезагального визначення та поважання заслужив «тренер усіх тренерів» Шелекетін Георгій Іванович, один із перших заслужених майстрів спорту СРСР. Взагалі з його ім'ям тісно пов'язана вся історія волейболу довоєнних часів як гравця і одночасно тренера, як

доцента кафедри спортивних ігор та автора перших методичних та наукових видань з волейболу.

В цілому, період 1925-1940рр. був сприятливим у плані масового заняття населенням волейболом. У парках відпочинку багатьох міст на майданчиках за штучним освітленням тривали ігри, які часто закінчували далеко за північ. Так само і у небагатьох на той період спортивних залах тренування розпочиналися о 22-00.

Сумні і тривожні часи 1941-1945рр. не обминули і волейболістів. Частина з них загинула на фронтах війни, інші повернулись пораненими або каліченими. Саме з числа тих волейболістів, які захищали свою честь і совість, відстоювали свободу своєї сім'ї і близьких, та до яких доля була сприятлива, почали формуватися команди для участі у першому післявоєнному чемпіонаті СРСР та інших змаганнях. Так, у чемпіонаті СРСР 1945р. виступали жіночі команди «Локомотив» (Харків) – 6-те місце і «Здоров'я» (Київ) – 10-те місце та чоловіча команда «Локомотив» (Харків) – 7-ме місце й команда Військового училища – 10-те місце. Справжнім тріумфом був виступ збірних команд УРСР у 1956р. на I Спартакіаді народів СРСР – золоті медалі вибороли чоловіки.

Чемпіони Спартакіади народів СРСР:

- 1956р. – Барський М., Гафанович Г., Горбунов В., Закржевський А., Кравченко В., Ломоносов Б., Мондзолевський Г., Піменов М., Савченко Ю., Салін В., Тищенко І., Унгурс Е. Тренер команди – Дюжев О.К.
- 1967р. – Беляєв В., Іванов В., Лапинський Є., Михальчук В., Овсянкін М., Поярків Ю., Терещук Б., Тищенко А., Шамшур В., Шнюков В. Тренер команди – Барський М.А.

- 1986р. – Абдрахманов І., Александров О., Бойко В., Бондаренко С., Жеребов С., Ковбасюк І., Лапирьов В., Лапшин Є., Побережченко С., Сидоренко А., Сущинський О., Шадчин О. – Тренери – Кравченко В., Веремієнко В.
- 1991р. – Абдрахманов І., Грицюта Ю., Гудима В., Ковтун Є., Коровянський Ю., Мироненко С., Пивоваров В., Попов І., Сидоренко А., Філіппов Ю., Чернега С., Шадчин О. Тренери – Проскуровський А., Поздняков М.

Жіноча команда УРСР звання чемпіона Спартакіади народів СРСР виграла в 1975р. (Белоус Т., Іванова Л., Козакова О., Мелешко Л., Назаренко (Кузіна) Є., Ніненко Л., Осадча Л., Ростова Г., Рудовська (Тимофєєва) Л., Стесів Н., Хоменко Г. Тренери – Курильський Ю.І., Коновалов М.Г.), друге місце посіла в 1956р., третє – в 1967, 1971, 1983, 1986рр.

Значного успіху досягла національна збірна жінок незалежної України, яка виборола бронзові медалі на чемпіонаті Європи в 1993р. Український волейбол виховав цілу плеяду першокласних гравців, які у складі збірних команд СРСР вписали славу сторінку в історії радянського волейболу. Починаючи з 1956р. до збірних команд СРСР включається все більше вихованців з українських клубів.

Різновиди волейболу.

Пляжний волейбол. Існує також ще один різновид гри – біч-волею (волейбол на піску, пляжний волейбол). У волейбол на піску у двадцяті-тридцяті роки грали в Болгарії, Латвії, СРСР, США, Франції, Чехословаччини. Біч-волей з двома гравцями на майданчику з'явився в США в 1930р. Наприкінці ХХ століття біч-волею отримав

дуже широке поширення в світі в 1993р., на сесії МОК у Монте-Карло він був визнаний олімпійським видом спорту.

Зараз офіційний календар ФІВБ включає такі змагання з бічволею: турніри в програмі літніх Олімпійських ігор (з 1996р.), чемпіонати світу (з 1987р. для чоловіків, з 1992р. для жінок) і Світовий турнір (з 1989р. для чоловіків, з 1993р. для жінок), етапи (турніри) які протягом сезону проводять у різних країнах.

Міні-волейбол. Гра для дітей до 14 років. Включена до шкільної програми багатьох країн, у тому числі Росії. З'явився міні-волейбол в 1961 році в НДР. У 1972 були офіційно затверджені його правила. Розрізняють два рівні: міні-3 і міні-4. У кожній команді грають три (чотири) гравця плюс двоє запасних. За команду можуть виступати одночасно і хлопці і дівчатка, але їх співвідношення в командах - суперниць повинна бути однаково. Гра проходить на майданчику 6х4,5 (6х6)м, розділеною навпіл сіткою на висоті 2,15 (2,05)м. Вага м'яча: 210-230 грамів, окружність: 61-63см. Гра в партії йде до 15 очок.

Піонербол. Основна його технічна відміна від класичного волейболу полягає в тому, що м'яч у процесі гри береться в руки. Відповідно подача, пас партнеру і переклад м'яча на бік суперника здійснюється не ударом, а кидком. Матч складається з трьох партій, гра в яких ведеться до 15 очок. Виграє команда, яка перемогла у двох партіях. Піонербол включений в програму середніх шкіл з фізпідготовки і є підготовчим етапом в освоєнні азів не тільки волейболу, але й баскетболу. У різних містах Росії проводяться змагання з піонербол.

Воллібол (англ. «wallyball», від «wall» - стіна) винайшов, у 1979, американець Джо Гарсія. Грають дві команди по дві, три або

чотири людини. Допускається використання бічних стін спортзалу. Гра ведеться до 15, 18 або 21 очка (але різниця в рахунку повинна бути не менше 2 очок). Серед волліболістів чимало представників класичного волейболу, відомі люди зі світу політики та шоу-бізнесу. На початку 1980-х років бізнесмен Майк О"Хара (у минулому входив до складу олімпійської збірної США) заснував компанію «Воллібол інтернешнл інк» (WII), яка взяла на себе організацію регіональних та інтернаціональних турнірів у країні. У 1989 кілька членів виконкому WII, не згодних з політикою О"Хара, створили Американську воллібольну асоціацію. Асоціація провела ряд альтернативних заходів у США та міжнародних турнірів у різних країнах. В даний час обидві організації практично не діють. У листопаді 2001 зусиллями винахідника воллібола була сформована некомерційна Об'єднана Асоціація волліболістів. Гарсія має намір відродити колишній інтерес до свого дітища і домогтися його визнання олімпійським видом спорту. Зараз у всьому світі волліболом займаються декілька мільйонів чоловік.

Фаустбол (від нім. «Faust» - кулак), в англомовних країнах прийнято назву «фістбол» (англ. «fist» - кулак). Один із найстаріших видів спорту. Перші правила були прийняті в 1555 в Італії. В кінці 19ст. гра потрапила до Німеччини, яка згодом стала центром світового фаустбол. В даний час гра надзвичайно поширена у ряді європейських країнах, а також в Північній та Південній Америці, в Японії і деяких африканських державах. У фаустбол грають дві команди по п'ять гравців у кожній (плюс троє запасних) на майданчику 50х20 метрів – як у приміщенні, так і на відкритому повітрі. Гра складається з 2 таймів по 15 хвилин. Якщо регламентом турніру нічия в матчі виключається, то у випадку нічийного

результату призначаються дві додаткові 5-хвилини, при необхідності ще дві і т.д. – до перемоги однієї з команд з перевагою як мінімум у два очки. М'яч трохи важче волейбольного (320-380 грамів). Замість сітки використовується мотузка, що натягується на висоті двох метрів.

Специфіка волейболу та вимоги до методики навчання.

Основну роль у побудові процесу методики навчання навикам гри у волейбол грає структура змагальної діяльності і чинники, що визначають її ефективність у волейболі. Варто виділити такі основні положення. Основу волейболу складає ігрова діяльність, що носить характер змагального протиборства, що регламентується спеціальним кодексом правил. Мова йде про змагальну ігрову діяльність волейболістів. Для ігрової діяльності характерні умови боротьби, що змінюються постійно, на майданчику в зв'язку з тим, що дії гравців і команди знаходяться під безупинним контролем суперника, що намагається зруйнувати захист, атаку і т.і., нав'язати свій план гри і цим завдати поразки. Цим пояснюється характерна для волейболу риса – складність і швидкість – вирішення рухових завдань в умовах, що безупинно змінюються. Волейболіст повинний враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди противника) і положення м'яча, збагнути дії партнерів і розгадувати задум суперника, швидко реагувати на зміни в сформованій обстановці і приймати рішення про найбільш доцільну дію, вчасно (як правило, дуже швидко) і ефективно його виконувати.

При швидкісній грі ступінь і терміновість вирішення завдань, що залежить від швидкості дії гравців, значно підвищується.

Колективний характер дій гравців команд визначає вимоги до їх ігрової організації. Володіння технікою, індивідуальною тактикою і наявність достатньої фізичної підготовленості є умовами, лише необхідними для успішної гри команди, але далеко не достатніми. Крім цього, необхідні налагоджені взаємодії і відношення між окремими гравцями, між ланками й у команді в цілому.

Особливість структури змагально-ігрової діяльності перебуває у великій кількості (арсеналі) змагальних дій – технічних прийомів і тактичних дій, а також у необхідності виконувати їх багаторазово в процесі змагання (в одній зустрічі, у серії зустрічей) для досягнення спортивного результату (виграшу зустрічі, змагання). У видах спорту з одночасними змагальними вправами (наприклад, стрибки, метання) оптимальне сполучення двох чинників – рухового потенціалу і раціональної структури руху в принципі навіть при однократній спробі приводить до фіксації спортивного результату (висота стрибка, дальність метання). У волейболі, крім цього, найважливіше значення мають тактичні дії як форма реалізації техніко-фізичного потенціалу спортсменів у специфічній – ігровій – змагальній діяльності. До цього треба додати, що змагання, як правило, перебуває з декількох ігор і триває декілька днів. Специфіка волейболу укладена в самій назві гри: «волею» у перекладі з англійського означає «на літу», «бол» - «м'яч». Суть у тому, що всі технічні прийоми виконуються в умовах короткочасного торкання руками до м'яча. Цим обумовлена наявність у рухах волейболістів ударних дій.

З обліком структури змагальної ігрової діяльності можна визначити коло чинників, що впливають на ефективність змагальної ігрової діяльності.

Найбільш істотними чинниками є:

- оснащеність спортсменів технічними прийомами і тактичними діями (арсенал техніки і тактики);
- «застосовність» техніко-тактичного арсеналу (уміння застосовувати в грі і змаганнях вивчені технічні прийоми і тактичні дії);
- ефективність (виграш, помилки) ігрових дій;
- майстерність виконання ігрової функції;
- активність («агресивність», творчість) у грі – з обліком обраного тактичного плану і дотримання ігрової дисципліни;
- рівень розвитку спеціальних якостей і здатностей;
- морфологічні ознаки (у першу чергу довжина тіла);
- морально-вольові якості.

Таким чином, специфіка гри обумовлює наступні основні напрямки методики навчання волейболу:

1. Розвиток здатності погоджувати свої дії з обліком напрямку і швидкості польоту м'яча (диференціювання просторово-тимчасових відношень).
2. Розвиток спеціальних фізичних якостей, головним чином сили і швидкості скорочення м'язів, від яких залежить оволодіння умінням точно визначити момент впливу руками на м'яч.
3. Розвиток швидкості складних реакцій, зорового орієнтування, спостережливості й інших якостей, що лежать в основі тактичних здатностей.
4. Оволодіння широким арсеналом (набором) техніко-тактичних дій, необхідних для успішного ведення гри.

Таким чином, як бачимо, відзначені особливості гри пред'являють винятково високі вимоги до різнобічної підготовки

волейболістів: рівню їх фізичних і інтелектуальних якостей, навичок гри.

Засоби навчання.

Основним засобом у навчанні волейболу є фізичні вправи. Їх велике різноманіття. Тому для того, щоб вибрати ті вправи, що у більшому ступені сприяють вирішенню завдань на визначеному етапі навчання волейболу, їх розподіляють на основі класифікації засобів. Відправним принципом класифікації служить змагальна діяльність волейболістів. У зв'язку з цим усі вправи діляться на дві великі групи: основні або змагальні і допоміжні або тренувальні.

Загальні вправи являють собою власне волейбол (технічні прийоми і тактичні дії, які мають місце в ігровій обстановці на змаганнях), спеціальні і загально розвиваючи.

Спеціальні розділяють на підготовчі, головне завдання яких полягає у розвитку спеціальних фізичних якостей, і підходящі, спрямовані безпосередньо на оволодіння структурою конкретних технічних прийомів. До підводящих вправ також відносять і імітаційні вправи, які виконуються без м'яча.

Загально розвиваючі вправи, використовують для розвитку основних фізичних якостей і удосконалювання життєво важливих рухових умінь та навичок.

Усі вправи відповідно своєї спрямованості об'єднують у складові частини заняття (види підготовки): загальна фізична, спеціальна фізична, технічна, тактична, інтегральна (цілісна-ігрова). У кожному виді підготовки є свої головні засоби, за допомогою яких вирішують відповідні завдання. У той же час вправи одного виду підготовки тісно зв'язані з вправами інших видів.

Тренувальні вправи покликані полегшити і прискорити оволодіння основними навиками і сприяти підвищенню їх ефективності і надійності. Наприклад, волейболіст не може добре виконати вправу по техніці атакуючого удару при недостатньому рівні розвитку швидкісно-силових якостей. У цьому випадку опиняться більш корисними спеціальні (підготовчі) вправи, ніж збільшення кількості повторень нападаючого удару.

Ефективність засобів у навчанні волейболу багато в чому залежить від методів їх застосування. Вибір методів здійснюється з обліком завдань, рівня підготовленості учнівських і конкретних умов роботи. У залежності від поставленого завдання ті самі засоби можна використовувати по-різному, застосовувавши різні методи. Крім цього, варто враховувати те, що послідовність завдань у кожного виду підготовки і послідовність самих видів мають визначений логічний зв'язок: характер завдань в одному виді підготовки якісно змінюється, створюючи основу для іншого виду підготовки. Так, підготовчі вправи закінчують вправами, які відображають загалом структуру досліджуваного технічного прийому. Підводящі вправи служать своєрідним містком для переходу від спеціальної фізичної підготовки до технічної.

Вправи по техніці, побудовані у визначеному порядку ускладнення, сприяють формуванню тактичних умінь. На цій основі надалі вивчають індивідуальні тактичні дії і т.і. У кінцевому рахунку одна складова частина підготовки, якісно змінюючись, як би переходить в іншу, наступну в методичному ряду.

Методи навчання.

Методи, застосовувані в процесі навчання гри, зручніше розглядати стосовно до кожного етапу навчання.

Перший етап – ознайомлення з прийомом. Тут використовують розповідь, показ і пояснення. Особистий показ викладач доповнює демонстрацією наочних приладів: кінограм, відеозаписів, схем, макетів майданчику і т.і. Показ необхідно чергувати з поясненням. Перші спроби волейболіста формують перші рухові відчуття.

Другий етап – вивчення прийому у спрощених умовах. Успіх навчання на даному етапі багато в чому залежить від правильного підбору підходящих вправ: по своїй структурі вони повинні бути близькі до технічного прийому або тактичної дії. При навчанні простих прийомів і дій їх виконують у цілому. При навчанні складних за структурою прийомів і дій (нападаючий удар) їх розділяють на складові частини, виділяючи основну ланку. По можливості, треба швидше підвести волейболіста до виконання прийому.

На цій стадії навчання використовуються методи керування (команди, розпорядження, зорові і слухові сигнали, зорові орієнтири, технічні засоби і т.і.), рухової наочності (безпосередня допомога викладача, застосування допоміжного обладнання), інформації (сила удару по м'ячу, точність влучення, світлова або звукова індикація).

Третій етап – вивчення прийому або дії в ускладнених умовах. Тут застосовуються: повторний метод, метод ускладнень умов виконаного прийому (дії), ігровий і змагальний методи, сполучений метод, кругове тренування. Повторний метод на цьому етапі є основним. Тільки багатократне повторення забезпечує становлення і закріплення умінь і навиків. З метою формування

гнучкого навичку повторність припускає зміну умов (поступове ускладнення) виконання прийому (дії), включаючи виконання його на фоні стомлення. Сполучений і ігровий методи дозволяють одночасно вирішувати завдання по удосконалюванню техніки і розвитку спеціальних фізичних якостей, а також техніко-тактичної підготовки і комплексної.

Четвертий етап – припускає закріплення прийому (дії) у грі. Тут використовується метод аналізу виконання рухів (графічні, умовно-кодовані, магнітофонні, відео), спеціальні завдання в грі по техніко-тактичній підготовці, ігровий і змагальний методи. Вивчення кожного прийому припускає обов'язкове закріплення його в умовах підготовчих і навчальних ігор. Вищим рівнем закріплення навичку є змагання. Від простих завдань по техніці і тактиці окремим гравцям до складних установок у плані взаємодії в групах і в складі команди – такий шлях у формуванні техніко-тактичної майстерності. Великі можливості закладені в застосуванні активних методів навчання. Серед них – елементи проблемного навчання (постановка проблемних питань) і метод самооцінки успішності.

Техніка гри в волейбол.

Структура прийомів гри у волейбол.

Техніку волейболу слід розглядати, як систему рухових дій, націлених на вирішення конкретних завдань у грі з урахуванням конкретних ігрових ситуацій. Враховуючи специфіку волейболу, оволодіння вдосконаленою технікою має вирішальне значення в досягненні спортивної майстерності в цьому виді спорту.

Техніку складають прийоми та засоби, необхідні для ведення гри. Різноманітність рухових дій, якими володіє волейболіст,

характеризує його технічну підготовленість. Раціональність технічних дій – це характеристика засобу виконання прийому гри, при якому можливе досягнення найбільшої ефективності. Кожний прийом гри представляє систему рухів, тісно взаємозв'язаних між собою. У кожному прийомі гри виділяють три фази: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча фаза включає в себе початкове (вихідне положення) основним завданням якого є готовність до дії. У підготовчій фазі дія направлена на створення найкращих умов для вирішення задуму. В основній фазі дія направлена на взаємодію з м'ячем – відбивання за допомогою оптимального розподілу жорсткості біомеханічного апарату гравця. Оптимальна жорсткість його забезпечує, з одного боку ефективність, а другого – варіативність руху. В заключній фазі завершується виконання технічного прийому. Класифікація техніки гри у співвідношенні з розподілом прийомів за умовно-цільовою ознакою включає пересування, вихідні положення, передачі м'яча, прийом подачі, атакуючі удари, блокування.

Передача м'яча двома руками зверху.

Передача прийом гри, за допомогою якого створюються умови для завершення взаємодій команди атакуючим ударом. У вихідному положенні ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, руки зігнуті в ліктях та підняті, тулуб трохи нахилений вперед. Кисті винесені перед обличчям так, щоб великі пальці знаходились десь на рівні брів, вказівні і великі пальці обох рук створюють трикутник, через який гравець спостерігає за м'ячем, який наближається. Кисті рук мають форму овалу, створюючи своєрідний ківш.

При наближенні м'яча зустрічний рух починають ноги – їх розгинають в колінах. Трохи пізніше в рух включають руки: розгинаючись в ліктьових суглобах, вони задають загальний напрямок м'яча при передачі. При виконанні зустрічного ударного руху швидко і енергійно розгинаються ноги і відносно повільно руки. Момент прийому м'яча пальці волейболіста дотикаються з м'ячем та амортизуючи пом'якшують його поступальний рух. У результаті зустрічного руху рук (руки, тулуб і ноги розгинаються) м'ячу надається новий поступальний рух вперед-вгору. Руки розгинаються повністю, кисті супроводжують м'яч, надаючи йому визначеного напрямку. Виконавши передачу, гравець приймає положення високої стійки. Пальці при ударі виконують різні функції: великі пальці приймають на себе основне навантаження в амортизації та утриманні м'яча в напрямку його руху, вказівні і незначною мірою середні пальці є основою ударної частини руки, безіменні пальці і мізинці утримують м'яч в боковому напрямку, регулюють направлення його зльоту.

За швидкістю зльоту м'яча передачі підрозділяють: на повільні (до 10м/с), прискорені (до 16м/с) та швидкісні (більше 16м/с). За довжиною передачі класифікують таким чином: довгі передачі направлені через зону (наприклад, з зони два в зону чотири), короткі – направлені в сусідню зону (наприклад, з зони три в зону чотири). Прискорені – направлені в свою зону (наприклад, з зони два в зону два). За висотою розрізняють передачі: низькі – найменші траєкторії польоту м'яча над сіткою до одного метра, середні – висота до двох метрів, високі – вище двох метрів.

Навчання передачам м'яча двома руками зверху.

Загально розвиваючі вправи:

1. Згинання та розгинання пальців рук у положенні руки вперед, в сторони, вгору.
2. Стискання тенісного (гумового) м'яча.
3. Стоячи біля стінки одночасне і поперемінне відштовхування долонями та пальцями рук.
4. В упорі лежачи згинання і розгинання рук.
5. Переміщення на руках вправо (вліво) на підлозі, носки ніг на місці.
6. Ведення баскетбольного м'яча, кидання баскетбольного м'яча об стінку двома руками від грудей, чергуючи лівою, правою.
7. Упор лежачи. Одночасне відштовхування руками і ногами вгору. Те ж, але з плесканням в долоні.

Підготовчі вправи:

1. Штовхання набивного м'яча вперед-вгору з вихідного положення вгорі над обличчям. Поштовх виконується при послідовному розгинанні ніг та рук.
2. Те ж, але зі зміною відстані, траєкторії та напрямку.
3. У трійках. Середній виконує поштовх за голову.
4. Поштовхи двома руками набивного м'яча вперед-вгору в стрибку.
5. Передача баскетбольного м'яча на відстань 1 метра.

Підводящі вправи:

1. Імітація передачі м'яча двома руками зверху на місці та після переміщення. Вправа починається з вихідного положення. Увага концентрується на таких основних

моментях техніки: м'яч наближається – випрямитись і підняти руки вгору; погасити швидкість польоту м'яча – трохи зігнути руки в ліктях та ноги у колінах; передати м'яч – потягнутися вперед-вгору, випрямляючи ноги та руки, прийняти вихідне положення.

2. Передача вперед-вгору м'яча, підвішеного на шнурі. Увагу приділяти узгодженню рухів ніг, тулуба та рук.
3. Передача м'яча вперед-вгору після власного кидання. Партнер ловить м'яч у горі над обличчям і після кидка над собою на відстань 1м виконує передачу.
4. Те ж, але м'яч накидає партнер.
5. Передача м'яча в стіну.

Вправи з техніки.

При виконанні змагальних вправ слід суворо дотримуватися принципу послідовності від простого до складного: на місці після переміщення, в структурі ігрових взаємодій, у грі.

1. В парах. Передачу між партнерами на відстані 3м по середній траєкторії.
2. Передача над собою – передачі партнеру. Висота передач над собою 1-1,5м.
3. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 2-3м.
4. Передачі зі зміною відстані, траєкторії та напрямку.
5. Передача назад за голову в парах. Після передачі над собою на висоту 1-1,5м волейболіст повертається на 180° та виконує передачу, стоячи спиною до партнера.
6. Передача в стрибку. Відстань між партнерами 3м. Те ж, але через сітку.
7. Передача в колонах через сітку.

Помилки, які зустрічаються при навчанні передачі м'яча двома руками зверху.

1. Несвоєчасний вихід до м'яча.

Гравець переміщується повільно вбік, вперед чи назад і не встигає прийняти м'яч біля обличчя, витягує до нього руки, неправильне розташування рук на м'ячі може супроводитись кидком чи захватом м'яча.

Вправа 1. Гравці розташовуються в зоні 5. Ведучі, розташовуються з м'ячем в зонах 4-3-2 за сіткою. Ведучий, перекидає м'яч із зони 2 через сітку, до якої вибігає гравець з колони та передачею посилає м'яч назад, потім він переміщується приставними кроками в зону 3 на зустріч м'ячу, який кинув ведучий із зони 3, перебиває м'яч через сітку, адресований йому на вихід із зони 4, а потім переміщується в кінець колони.

Вправа 2. Те ж, що і у вправі 1, але гравці вишикувані в колону в зоні переміщення до накинutoго м'яча виконується приставними кроками лівим боком вперед.

Вправа 3. Гравці вишукані в шеренгу на лінії нападу обличчям до сітки. Викладач розташовується з м'ячем у зоні 3 і по чергово кидає м'яч за голову волейболістам. Ті переміщуються назад, приймають вихідне положення і на рівні голови передають м'яч у зону 3.

2. Направлене вихідне положення перед прийомом м'яча та передачею.

Волейболіст приймає м'яч не біля обличчя, а протягає до нього руки. Перед прийомом м'яча положення гравця нестійке – передача виконується вперед, а гравець після переміщення продовжує переміщуватися вбік. В момент прийому стоїть на прямих ногах.

Вправа 1. Один гравець кидає м'яч через сітку вбік, а другий, знаходячись в середній стійці в зоні 6, швидко переміщається до місця падіння м'яча і повинен до торкання руками м'яча прийняти вихідне положення, підставити долоні обох рук під м'яч на рівні обличчя.

Вправ 2. Те ж, що і вправа 1, але гравець після виходу під м'яч виконує передачу в зоні 3.

3. Несиметричне положення рук на м'ячі.

Великі пальці рук направлені вперед, лікті відведені в сторони чи опущені вниз.

Вправа 1. Гравець розташовує кисті рук на м'ячі так, щоб великий та вказівний пальці обох рук створювали на зовнішньому боці м'яча трикутник.

Вправа 2. Те ж, що і у вправі 1, але після правильного розташування кистей на м'ячі руки розкриваються, м'яч виштовхується вперед-вгору. В момент кидка кисті не слід розвертати всередину.

4. М'яч приймається на рівні грудей або над головою. Відсутня фаза амортизації при зіткненні м'яча з пальцями рук, м'яч приймається на надто розслаблені або напружені руки. Кисті не супроводять м'яч. Відсутність узгодженості в рухах рук, ніг, тулуба.

Вправа 1. Гравець накидає м'яч над собою на висоту до 1м, згинає ноги і зустрічним рухом (розгинаючи ноги, тулуб та руки) кистями відбиває його, посилаючи вперед-вгору.

Вправа 2. У парах. Один гравець точно накидає м'яч, а другий передає двома руками зверху. Направляє м'яч назад партнеру.

Вправа 3. Передача м'яча на відстані 4м.

Техніка виконання прийому та передачі м'яча двома руками знизу.

Техніка гри у захисті.

Прийом м'яча. Прийом м'яча – технічний прийом гри, який використовуються з метою протидії його падінню на майданчик. Виділяють прийом подачі, прийом в захисті і прийом-передачу, коли гравець виконує прийом м'яча знизу двома руками з наступною передачею для атакуючого удару. У сучасному волейболі використовують такі способи та варіанти прийому м'яча: двома руками знизу (рідко однією знизу), двома руками зверху (дуже рідко); однією рукою знизу в падінні та перекатом на стегно та спину; однією рукою знизу в падінні вперед на руки з послідуєчим ковзанням на грудях-животі. Прийом подачі. Прийом подачі в сучасному волейболі в багатьох випадках визначає ефективність нападаючих дій команди. Це настільки важливо, що правомірно прийом подачі виділити у самостійний прийом гри. Показником якості прийому подачі є точність першої передачі, це траєкторія польоту м'яча в напрямку до сітки після зустрічі рук з м'ячем. Якщо м'яч опускається в зоні нападу так, що виникають сприятливі умови для організації будь-яких нападаючих дій, які є в арсеналі команди, прийом вважається високої якості (оцінка 4-5 за п'ятибальною системою). 70 та більше відсотків таких оцінок вважається дуже гарним показником для команд вищих розрядів і також для збірних команд країни.

Найпоширеніший та найефективніший спосіб прийому подачі – знизу двома руками. Ноги зігнуті, одна нога попереду, руки прямі, розвернуті трохи назовні, кисті зімкнуті та опущені вниз. Прийом м'яча виконується на нижню частину передпліччя.

Не можна згинати руки в ліктьових суглобах в момент прийому м'яча. Не повинно бути і великого зустрічного руху, рук вперед-вгору (не треба відбивати м'яч). Руки трохи наближаються до м'яча (ніби «прицілюються») за рахунок деякого розгинання ніг і підставляються під м'яч, регулюючи траєкторію першої передачі. Важливе значення має вміння спостерігати за гравцем, який своєчасно займає вихідну позицію для прийому подачі. Якщо гравець встиг зручне вихідне положення (м'яч приземляється праворуч або ліворуч), треба винести прямі руки в бік м'яча і розвернути їх: праворуч – права рука зверху, ліворуч – ліва рука зверху так, щоб м'яч був націлений в бік сітки. Прийом м'яча знизу двома руками є також основним засобом проти дій падінню м'яча після атакуючих ударів.

Нерідко при неякісному прийомі м'яча після подачі, атакуючого удару (по низькій траєкторії) гравці повинні використовувати прийом-передачу м'яча, мета якого – забезпечити сприятливі умови для атакуючих дій при максимальній надійності в складних умовах. Прийом м'яча відрізняється від прийому-передачі м'язовим напруженням в робочій фазі при амортизації м'яча, який летить з великою зустрічною швидкістю, а також: суттєвим зниженням швидкості переміщених рук та відсутністю їх зустрічного руху до м'яча в підготовчій та робочій фазах. Волейболісти високої кваліфікації чітко диференціюють м'язові напруження при прийомі м'ячів, що летять з різною швидкістю.

Прийом м'яча однією рукою може здійснюватися в опорному положенні і в падінні. В опорному положенні цим способом приймають м'ячі, що летять у бік від гравця після пересування або випадку.

Удар виконується внутрішньою поверхнею стиснутою кисті. Прийом м'яча однією рукою в падінні назад перекатом на спину або на стегно-бік переважно використовують в жіночому волейболі. Після пересування гравець виконує випад, виставляючи в бік м'яча пряму руку, при цьому ЗЦВ різко знижується. Після ударного руху по м'ячу (тим самим способом) він повертається на носку опорної ноги в бік падіння і сідає на п'ятку опорної ноги, після чого приземляється на округлену спину. Враховуючи можливість травмування остистих відростків хребта та голови необхідно перекат виконувати не на середині спини, а дещо збоку, а підборіддя притиснути до грудей. Прийом м'яча однією рукою в падінні на стегно-бік – це ускладнений варіант описаного вище способу. Він використовується більш підготовленими волейболістами при прийомі складних м'ячів. У цьому випадку гравець не сідає на п'ятку опорної ноги, а розгинає її в коліні, що забезпечує дальність пересування в низькому вихідному положенні. Пізніше він приземляється на зовнішню частину коліна, стегна і боку. Ударний рух може виконуватися як внутрішньою так і зовнішньою або боковою стороною кулака. Для захисту колін від забоїв необхідно використовувати наколінники.

Прийом м'яча однією рукою в падінні вперед на руки з наступним ковзанням на грудях-животі переважно застосовується в чоловічому волейболі. Гравець з останнім кроком різким рухом посилає тулуб вниз-вперед під кутом 25-30° до майданчика. Відбивши м'яч зовнішнім боком долоні в безопорному положенні, він витягує обидві руки вперед та, торкнувшись підлоги, згинає ноги в колінах, а руки, відштовхуючись назад і в бік, сприяють переходу

тулуба в горизонтальне положення. Голова при цьому відводиться назад.

Методика навчання прийому та передачі м'яча двома руками знизу.

Навчання прийому м'яча знизу двома руками.

Загально розвиваючі вправи:

1. У вихідному положенні руки вперед, рухи прямими руками в горизонтальному та вертикальному напрямку.
2. В парах. Піднімання прямих рук вперед-вгору, вбік-вгору з опором партнера.
3. З гумовим амортизатором. Стоячи на амортизаторі, робити захвати кистями його кінці. Піднімання прямих рук вбік-вгору, вперед-вгору.

Підготовка вправи:

1. Кидки набивного м'яча двома руками знизу вперед-вгору, стоячи на місці та у випаді вперед. Те ж, але з боку вперед-вгору, у випаді вперед-вбік. Руки прямі. Слідкувати за узгодженим рухом ніг, тулуба, рук.
2. Те ж, але після переміщення кроком, бігом, після зупинок подвійним кроком, стрибком. При великій кількості волейболістів кидки набивного м'яча слід виконувати шеренгами в стінку.

Підводящі вправи.

1. Навчання положенню кистей та передпліч рук. Прийняття вихідного положення для прийому м'яча на зорові сигнали викладача.
2. Імітація прийому м'яча, стоячи на місці, з випадом вперед і вбік, після переміщення кроком, бігом, зупинок кроком, стрибком.
3. Те ж, але у відповідь на обумовлені сигнали. У всіх вправах головна увага звертається на рухи прямими руками, і їх узгодження з рухами ніг та тулуба.
4. Прийом м'яча з високою траєкторією польоту.
5. Прийом м'яча, кинутого партнером.
6. Прийом м'яча об стінку.
7. Прийом м'яча від нижньої прямої подачі із скороченої відстані до сітки в зонах передньої (3, 4, 2) та задньої (6, 5, 1) лінії майданчика.

Вправи з техніки.

Оснoву вправ цього розділу складає прийом м'яча від подачі та атакуючих ударів. На першому ж етапі до цього будуть корисними такі вправи:

1. У парах. Прийом м'яча після передачі партнера, стоячи на місці та після переміщення в різних напрямках.
2. Чергування передач та прийомів м'яча залежно від траєкторії його польоту. З цією метою партнер міняє траєкторію.
3. Прийом м'яча над собою і за голову після швидких переміщень. Партнери стоять в потилицю один за одним. У того, хто стоїть позаду, м'яч. Він направляє передачею

зверху м'яч вперед-вгору. Другий побачив м'яч, швидко перемістився вперед та прийняв його над собою чи за голову. Після трьох-чотирьох повторень партнери міняються ролями.

4. Прийом м'яча, що відскочив від сітки.
5. Прийом нижньої прямої подачі в різних зонах.
6. Те ж, але від верхніх подач на силу і без обертання.

При переході до навчання подач слід починати з нижньої прямої подачі. Прийом однією рукою в падінні перекатом вбік на стегно та на спину.

Загально розвиваючі вправи.

1. Переверти вперед, назад. Спочатку виконуються на гімнастичних матах з вихідного положення в упорі присівши, потім на підлозі. Те ж, але після переміщення.
2. Переверти вправо, вліво. Те ж, але після переміщення вперед, вбік.

Підготовчі вправи.

1. Лежачи на округлій спині, ноги зігнуті, покачування перекатом вперед, назад. Із положення лежачи необхідно оволодіти швидким повертанням в низьку стійку. Для цього одну ногу зігнути в коліні, а маховою виконувати енергійний рух вперед-вниз.
2. Падіння назад перекатом на спину. Спочатку виконуються з вихідного положення упор присівши, потім з низької стійки. При падінні необхідно виключити опору на руки ззаду. У вихідне положення повернутися вивченим способом.
3. Падіння назад з перекатом з тенісним м'ячем в руках. Те ж, але падіння вбік на стегно та спину.

Підводящі вправи.

1. Імітація прийому м'яча знизу однією рукою в падінні назад перекатом, стоячи на місці, в падінні вбік на стегно та спину. Те ж, але після переміщення.
2. Прийом м'яча з високою траєкторією польоту. М'яч підвищують за нижній край сітки на висоті 30-40см від підлоги. Спочатку вправу виконують з місця, потім після переміщення.
3. У парах. Прийом м'яча, накинутого партнером.
4. Прийом м'яча, що відскочив від стіни. Спочатку кидок м'яча в стіну (вперед-вбік) виконує сам приймаючий, потім його партнер.

Вправи з техніки.

Освоєння техніки прийому м'яча знизу однією рукою в падінні та вдосконалення в ній здійснюється по мірі вивчення інших прийомів гри. На початковому етапі важливо оволодіти основами техніки прийому, які досягаються при взаємодії з партнером за допомогою передач м'яча.

1. Прийом м'яча знизу однією рукою в падінні назад перекатом на спину після передач партнера вперед-вбік. Те ж, але в падінні на стегно та спину.
2. Прийом м'яча, що відскочив від стінки. Спочатку приймаючий розташовується біля сітки в низькій стійці та приймає м'яч, кинутий партнером у нижню частину сітки. Потім вправа ускладнюється: приймаються м'ячі, що відскочили від середньої та верхньої частини сітки, стоячи на місці та після переміщення до неї.

Прийом однією рукою знизу в падінні вперед на руки з послідовним ковзанням на грудях-животі.

Загально розвиваючі вправи:

1. Переміщення по підлозі (ноги на місці) поштовхом двома руками в упорі лежачи на підлозі.
2. Падіння вперед на зігнуті руки з вихідного положення стоячи на колінах.
3. Те ж, але з положення низької стійки волейболіста.
4. У парах. Упор лежачи після виконання передачі партнеру зверху двома руками, прийом знизу двома руками.

Підготовчі вправи.

1. Падіння пірнанням на зігнуті руки в упор лежачи з прокиду. Поштовхові нога трохи попереду. Падіння виконується найкоротшим шляхом, не підводячись вгору.
2. Те ж, але з посиленням відштовхування ногою, з дотиком рук підлоги, голову підняти догори та зігнути ноги в колінах.
3. Те ж, але посилення відштовхування руками забезпечує ковзання на грудях-животі.
4. Те ж, але з низької стійки волейболіста і після переміщення кроком та бігом.
5. Те ж, але приймаючий у вихідному положенні спиною до партнера. За звуковим сигналом він обертається і виконує падіння.
6. Те ж, але у відповідь на зорові сигнали.

Підводящі вправи.

1. Імітація прийому м'яча знизу однією рукою в падінні вперед на руки ковзанням на грудях-животі з місця.

2. Те ж, але після переміщення кроком і повільним бігом, після «звороту» на 90°, 180°, 360°, а також у відповідь на зорові сигнали викладача. Критерієм оцінки засвоєння техніки падіння є м'яке приземлення.
3. Прийом м'яча, кинутого тренером або партнером в падінні з місця. Спочатку м'яч можна не кидати, опускати його з руки на висоті 1м попереду приймаючого, або нижче, що залежить від ступеня його підготовки. Те ж, але після переміщення кроком та повільним бігом.
4. Те ж, але зі зміною напрямку кидка вбік, зручний для приймаючого.

Вправи з техніки.

1. У парах. Прийом м'яча знизу однією рукою від передачі партнера в падінні сковзанням вперед, вперед-вбік.
2. Прийом м'яча від нападаючих ударів партнера. М'ячі направляються перед приймаючим. Те ж, але в обумовлений бік.
3. Прийом м'яча від передачі після імітації нападаючих ударів.
4. Те ж, але в чергуванні передач з нападаючими ударами.
5. Прийом м'яча від атакуючих ударів партнера (удар в стрибку) за сіткою.

Помилки, які зустрічаються при виконанні прийому та передачі двома руками знизу:

1. Несвоєчасний вихід до м'яча.

Гравець переміщується повільно і в результаті не дотягується до м'яча або, коли м'яч летить збоку від гравця, він витягує руки вбік.

Вправа 1. У парах на відстані 6м. Один гравець накидає м'яч на 2-3м, або кидає вбік, інший швидко переміщується під м'ячем і ловить його прямими руками спереду-знизу, перед цим прийнявши вихідне положення.

Вправа 2. Те ж, що і у вправі 1, але гравець після виходу до м'яча відбиває його.

2. Неправильне розташування рук.

Руки розташовані несиметрично, передпліччя не зведене, руки зігнуті в ліктях.

Вправа 1. Знаходячись у вихідному положенні, гравець виставляє прямі руки вперед-вниз. Одна кисть накладається на іншу. Наближає лікті один до одного. З цього положення розгинають ноги і тулуб, виводять прямі руки вгору до рівня плечей. Вправу виконують багаторазово.

Вправа 2. Один гравець тримає м'яч на висоті 1м від підлоги, інший із вихідного положення, розгинаючи ноги і тулуб, робить удар нижньою частиною передпліччя знизу по м'ячу.

Вправа 3. У парах. Один на відстані 4м по середній траєкторії накидає м'яч – інший із середньої стійки приймає вихідне положення і ударом знизу повертає його партнерові.

3. Невідповідність швидкості рухів рук зустрічній швидкості польоту м'яча. Гравець при незначній швидкості польоту м'яча підставляє руки без зустрічного руху вперед-вгору – м'ячі не долітають до партнера. Або м'яч летить з великою швидкістю, а гравець зустрічним рухом підставляє руки – м'яч, відскочивши, летить далеко за межі майданчика.

Вправ 1. У парах на відстані 4м. Один гравець накидає м'яч по середній траєкторії, а іншого підбиває його знизу, надаючи м'ячеві

поступального руху настільки, щоб він точно опустився біля партнера.

Вправа 2. У трійках. Один гравець стоїть на лінії нападу в зоні 4, другий в зоні 6, третій біля сітки в зоні 3. З лінії нападу м'яч кидають в зону 6, а звідти гравець активним зустрічним рухом знизу передає м'яч до сітки в зону 3.

Вправа 3. В парах на відстані 5м. Один гравець несильним ударом посилає м'яч, а другий підставляє руки, надає м'ячеві зустрічного руху, так, щоб він летів точно на партнера.

Вправа 4. Те ж, що і у вправі 3, але гравець посилає м'яч, амортизує удар, зміщує руки назад вниз, тим самим гасячи зустрічну швидкість. М'яч направляється гравцю, який проводить удар.

Техніка виконання подачі м'яча.

Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться в гру. Не дивлячись на відмінності в техніці окремих способів подач, рухи при їх виконанні мають ряд загальних закономірностей.

Перед виконанням подачі гравець приймає стійке положення: ліву ногу ставить попереду правої на відстані кроку. Ноги, зігнуті в колінах, розміщують приблизно на ширині плечей. При цьому тіло має кут повороту відносно фронтальної осі до 45°, ліве плече знаходиться поперед правого, це відіграє суттєву роль в наступному ударному русі. При нижніх подачах тулуб трохи нахилений вперед, при верхніх подачах – розташований вертикально. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. ЗЦВ тіла гравця проектується на середину площини опори. Ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі і винесена вперед так, щоб лікоть був відведений від тулуба, а кисть

знаходилась би на рівні носка лівої ноги. М'яч лежить на долоні, права рука готується до замаху. Важлива деталь техніки подачі – підкидання м'яча. Значна частина помилок у техніці падає на цю частину подачі. Для забезпечення найкращого виконання удару необхідно дотримуватись таких умов:

а) траєкторія руху м'яча знизу вгору повинна бути ближча до вертикальної, для чого кисть руки при підкиданні у всіх положеннях повинна бути паралельною опорі;

б) підкидання м'яча необхідно виконувати плавними рухами руки з постійним нарощуванням швидкості.

Замах виконується рукою назад у площині майбутнього ударного руху, при цьому праве плече відводиться ще далі назад. Одночасно з замахом гравець переносить вагу тіла на ногу: яка стоїть позаду – проекція ЗЦР тіла зміщується до задньої межі опори. Обидві ноги згинаються в колінах, та, що позаду – дещо більше. Потім іде невелика пауза. В основній фазі гравець виконує зустрічний рух, який починається з повороту тіла навкруги вертикальної осі і виведення правого плеча вперед. Трохи пізніше в роботу включаються ноги: розгинаючись у колінах, вони піднімають тіло гравця вгору, трохи посуваючи його вперед, і разом з рухами повороту виробляють початкову швидкість руху атакуючої руки. Потім включають праву руку: маховим рухом виводять до місця зустрічі з м'ячем, одночасно з виведенням руки вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду – проекція ЗЦВ тіла зміщується до передньої межі опори. Удар по м'ячу наносять напруженою кистю так, щоб м'яч довше просувався вперед і вгору. Пальці повинні обхвачувати м'яч і утримувати його від ковзання, кисть та передпліччя в мить удару складають єдиний важіль. Після польоту м'яча рука продовжує рух і

втягується в напрямку подачі, ноги при цьому випрямлені. У заключній фазі разом з опусканням рук можна зробити крок на майданчик, щоб швидше включитися в гру.

Є чотири способи виконання подачі. *Нижня пряма подача.* Удар по м'ячу наноситься нижче осі плічного суглоба, гравець стоїть обличчям до сітки і підкидає м'яч на висоту 0,5м попереду над головою. Замах виконується назад і трохи вгору в площині, перпендикулярній опорі. Удар виконується правою рукою ззаду-вниз-вперед на рівні пояса і наноситься по м'ячу знизу ззаду. Після удару руку витягують у напрямку подачі.

Нижня бокова подача. Удар по м'ячу наноситься нижче осі плечового суглоба, стоячи боком до сітки. Замах проводять в напрямку вниз-назад. Праве плече при цьому відводять назад та опускають. Удар виконується маховим рухом правої руки ззаду-вправо-вперед, її виводять під м'яч так, щоб місце удару знаходилось приблизно на рівні пояса. Вдаряють по м'ячу напруженою зігнутою кистю знизу-збоку. Після удару роблять супроводжуючий рух рукою.

Верхня пряма подача. Удар по м'ячу виконується вище осі плечового пояса, стоячи обличчям до сітки. М'яч підкидається над головою трохи вперед на 1,5м. Замах виконують вгору-назад, руку піднімають і відводять зігнутою в лікті за голову. Одночасно з замахом прогинаються в грудному та в крижовому відділах, праве плече відводять назад. При ударному русі праву руку розгинають у ліктьовому суглобі, підіймають і маховим рухом виносять вгору, праве плече підіймають вгору. Продовжуючи маховий рух, гравець виводить руку до місця зустрічі з м'ячем, трохи попереду себе. Удар виконують ззаду-знизу так, щоб м'яч рухався вперед-вгору.

Верхня бокова подача. Удар по м'ячу наноситься вище осі плечового поясу, стоячи боком до сітки. Підкидають м'яч на висоту 1,5м так, щоб він знаходився майже над головою. Замах виконують вниз-назад, значно опускаючи праве плече і згинаючи праву ногу при переносі ваги тіла назад. В ударному русі праву руку махом виносять дугоподібно ззаду-вгору, при цьому праве плече підіймають вгору, залишаючи ліве в тому ж положенні. Продовжуючи рух рукою вперед, гравець вдаряє кистю по м'ячу трохи попереду себе і знизу, щоб після удару м'яч рухався вперед і вгору.

Методика навчання подачі м'яча.

Послідовність вивчення: знизу пряма, знизу бокова, зверху пряма з обертанням (на силу) та без обертання (плануюча), зверху бокова з обертанням (на силу) та без обертання (плануюча), подача в стрибку.

Загально розвиваючі вправи.

1. Поперемінне пружиняче відведення прямих рук назад із вихідного положення – одна рука зверху.
2. Великі кола руками вперед-назад, те ж, але у вихідному положенні нахилу вперед – «Млин».
3. З гумовим амортизатором. Амортизатор перекинути через нижню рейку гімнастичної драбини і, захвативши прямою рукою, повернутися до неї спиною. Піднімання прямої руки вперед-вгору. Те ж, але із-за голови.
4. Рухлива гра «Перестрілка». Команди з 6 – 10 чоловік розташовуються на майданчику. У кожній команді по одному два баскетбольних чи футбольних м'яча. Завдання – використовуючи будь-який засіб кидання м'яча, перекинути

його через сітку команді суперника. Перемагає команда, на майданчику якої не буде жодного м'яча.

Підготовчі вправи.

1. Кидки набивного м'яча масою 1кг однією рукою знизу, зверху боком вперед-вгору. Увагу концентрують на русі прямою рукою.
2. Те ж, але поштовхи набивного м'яча з вихідного положення для того, чи іншого способу подачі, виконують однією рукою без попереднього замаху.
3. Кидки набивного м'яча через сітку на точність. Тренер вказує спосіб кидка і зони майданчика. Те ж, але вказується техніка кидка.

Підводящі вправи.

1. Імітація подачі м'яча. Увагу концентрують на узгоджених рухах тулуба і рук.
2. Навчання підкидання м'яча. Слід пам'ятати, що висота підкидання м'яча обумовлюється рівнем розвитку швидко-силових можливостей волейболістів.
3. Удар по м'ячу, який навісили. Удар наноситься основою долоні.
4. Подачі в стіну на відстані 6-7м.
5. Подача на партнера, який розташовується на відстані 8-9м.
6. Подачі через сітку з скороченої відстані. Партнер приймає м'яч знизу двома руками над собою.

Вправи з техніки.

1. Подачі із-за лицьової лінії. На цьому етапі навчання необхідно слідкувати за тим, щоб подача через сітку не

викликати великих зусиль, які порушили б структуру техніки.

2. Подача зі зміною напрямку польоту м'яча: в праву та ліву частини майданчика.
3. Подачі зі зміною траєкторії польоту м'яча.
4. Подачі на точність по зонах майданчика. Зони слід позначити крейдою.
5. Змагання на велику кількість подач.
6. Подача на силу (в стрибку).
7. Змагання на велику кількість подач на силу, в стрибку.
8. Змагання на точність виконання серії ігрових прийомів.
9. Підготовчі ігри 3х3 і використання подач, прийому подач, передач на відбивання м'яча через сітку. Майданчик ділять на 2-3 частини вертикальними лініями.

Помилки, які зустрічаються при навчанні подачі, методика їх виправлення.

1. Неправильне вихідне положення. Гравець повинен: тримати м'яч на рівні поясу при подачі знизу і на рівні грудей при подачі зверху. Це заважає точності підкидання.

Вправа 1. Багаторазове прийняття вихідного положення – м'яч у руці перед тулубом при подачі знизу нахилено вперед, при подачі зверху – нахилено назад.

Вправа 2. Прийняття вихідних положень з наступним замахом атакуючої руки та підкинутого м'яча.

2. Неточне підкидання м'яча.

Гравець підкидає м'яч не перед собою вертикально вгору, а вбік вперед, за голову. В результаті рука, яка б'є, не попадає по центру м'яча – м'яч летить вбік, вгору, вниз.

Вправа. З вихідного положення багаторазове підкидання м'яча.

3. Неточний або занадто сильний замах рукою для удару. Удар по м'ячу виконується рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі. Кисть руки, яка б'є, занадто розслаблена або напружена. Гравець запізнюється, чи раніше виносить руки для удару по м'ячу – в результаті він потрапляє по м'ячу, то передпліччям, то пальцями.

Вправа. Гравець імітує підкидання м'яча, а потім проводить удар по м'ячу, закріпленому в затриманні тренажера або підвішеному на мотузці.

4. При замаху вага тіла не переноситься на ногу, яка стоїть позаду, а при ударі на ногу, яка стоїть попереду, в момент удару не розвертаються плечі.

Гравець подає м'яч, переносючи вагу тіла спочатку на ногу, що стоїть позаду, а потім на ногу, яка стоїть попереду – в результаті не складається зручне положення для нанесення удару і в цьому випадку удар по м'ячу здійснюють тільки за рахунок зусилля руки, що б'є без включення тулуба. Не розвертаючи плечі при ударі, гравець знімає його силу і кут обстрілу майданчика суперника.

Вправа 1. Із вихідного положення гравець відводить руку, яка б'є, для замаху, і переносить вагу тіла на ногу, що стоїть позаду.

Вправа 2. Те ж, що і у вправі 1, але гравець підкидає м'яч, переносить вагу тіла на ногу, що стоїть попереду, і проводить удар по м'ячу.

Вправа 3. Те ж, що і у вправі 2, але треба звернути увагу на обертання плечей.

Техніка виконання атакуючих ударів.

Нападаючий удар – технічний прийом атаки, який закладається в перебивання м'яча однією рукою на бік суперника вище верхнього краю сітки. Найбільш поширеним способом атакуючих дій є прямий нападаючий удар.

Техніка виконання прямого нападаючого удару.

Гравець знаходиться у високій стійці. Підготовча фаза включає розбіг, стрибок і замах. Розбіг служить для досягнення горизонтальної швидкості руху та максимального її використання для стрибка. Довжина розбігу 2-4м (як правило, три кроки). Перший крок відносно невеликий, швидкість руху невелика. Він визначає вибір загального напрямку розбігу. Другий крок коректує напрямок розбігу. Довжина кроку підвищена, часу на його виконання витрачається менше, швидкість руху зростає. На третьому кроці горизонтальна швидкість розбігу перетворюється у вертикальну швидкість стрибка. Довжина кроків невелика. ЗЦВ значно знижується, а швидкість руху ще більше підвищується. Виконуючи останній крок, ногу (частіше праву) виносять витягнутою вперед і ставлять на п'ятку, стопа знаходиться в положенні розгинання. Тільки при такій жорсткій постановці правої ноги на опору виникає гальмівний ефект. Другою ногою в останньому кроці гравець відштовхується від опори та через невеликий проміжок часу підставляє її до правої. Стопи на нозі повернуті в середину. Одночасно з настрибуючим кроком обидві руки відводяться назад. При відштовхуванні рух а першу чергу починають руки. Цей маховий рух закінчується різкою зупинкою рук в той момент, коли кисті винесені над головою. Ноги включають в дію відштовхування трохи пізніше, коли ЗЦВ тіла знаходиться позаду опори, їх при цьому

розгинають в усіх суглобах. З моменту відриву ніг від опори тіло гравця набуває руху вгору і трохи вперед – це фаза злету. Верхню частину тулуба відводимо назад. Одночасно зі злетом правою рукою робимо замах вгору-назад. При замаху передпліччя відводиться за голову, кисть розвертається долонею вгору, праве плече відводиться назад. Лікоть піднімається вище осі плечового суглобу. Ліва рука бере активну участь у русі замаху (її відводять в бік). Ударний рух починається з повороту тіла навколо вертикальної осі, виведення вперед і підймання правого плеча. Цей рух задає початкову швидкість руці, яка включається в роботу трохи пізніше, її випрямляють в лікті і витягують вперед і вгору, цим забезпечується достатня висота удару по м'ячу. Кисть накладають на м'яч в розслабленому стані зверху-збоку хлестоподібним рухом. При цьому плече далі проводять вперед, руку підсовують з м'ячем вперед-вниз, кисть згинається у променево-зап'ястковому суглобі. Потім плече виводять ще далі вперед і вниз, швидкість руху руки підвищується плавно, до моменту удару вона повинна бути найбільшою. Після виконання удару гравець приземляється, обов'язково згинаючи ноги в колінах.

Техніка виконання бокового нападаючого удару.

В сучасній грі бокові нападаючі удари відносно рідкі. Розбіг принципово не відрізняється від розбігу при прямому нападаючому ударі, тільки виконують його під більш гострим кутом до сітки, а іноді паралельно їй. Відштовхування також аналогічне. Під час злету виконується замах: руку відводять в бік, праву руку підіймають вгору, тулуб нахиляють в бік атакуючої руки, ударний рух починається з повороту тіла навколо вертикальної осі, виведення вперед правого плеча і махового руху правою рукою знизу-ззаду,

вгору, вперед до м'яча, удар, за яким кисть рухається зверху-збоку. Далі поворот тіла, рух плеча та руки вперед-вниз продовжують по інерції. По закінченню удару гравець приземляється на обидві ноги.

Методика навчання атакуючим ударам.

У різних джерелах не розрізняються тлумачення назв атакуючий чи нападаючий удар. Між цим це не одне й те ж. до нападаючих відносять усі дії, пов'язані з перебиванням м'яча на сторону суперника. До атакуючих – дії, які здійснюються тільки вище верхнього краю сітки. Звідси, наприклад, подача м'яча є одночасно і засобом нападу, але вона не може бути засобом атаки.

Послідовність у вивченні: прямий атакуючий удар за ходом розбігу з перекладом, боковий. Безпосереднє розучування техніки атакуючого удару здійснюється різними методами і починається з заключного руху (фінішного зусилля) – замаху та удару по м'ячу в упорному положенні, стрибка вгору поштовхом двома ногами з місця і розбігу. Потім умови виконання удару потроху ускладнюються: в безопірному положенні (в стрибку) з місця та після переміщення в один, два або три кроки, з різних по висоті та відстані передач при опорі блокуючих.

Загально розвиваючі вправи.

Основна направленість в цій категорії вправ: укріплення опорно-рухового апарату: гомілковий, плечовий, колінний суглоб, кисті рук, розвиток сили рук, ніг, тулуба, швидкість скорочуваності м'язів, розвиток гнучкості.

Загально розвиваючі вправи виконуються без предметів з набивними м'ячами, гумовими амортизаторами і т.д.

Підготовчі вправи.

Вирішуються такі завдання: зміцнення опорно-рухового апарату; розвиток динамічної сили рук, ніг, відпрацювання координаційної структури рухів у безопорному положенні з урахуванням реакції на об'єкт, що рухається.

1. Діставання підвішених предметів однією рукою в стрибку поштовхом двома ногами з розбігу в один-два кроки.
2. Стрибки через гімнастичну лавку змійкою (з просуванням вперед). Звертати увагу на активні рухи руками назад-вперед-вгору.
3. Вправа для розвитку стрибучості.
4. Діставання підвищених предметів однією рукою в стрибку з тумби висотою 40-50см.
5. Кидки тенісних (гумових) м'ячів у ціль на підлозі в стрибку після розбігу, через сітку.

Головне завдання підготовчих вправ – це максимальне наближення їх до умов виконання атакуючого удару. При цьому дуже важливо, щоб волейболісти виконували всі стрибки разом з розбігу в 60-80см, а після кидків м'яча кистю не опускали руку нижче рівня плеча.

Підводящі вправи.

1. Імітація прямого атакуючого удару в стрибку поштовхом двома ногами з місця та розбігу в один, два, три кроки. Те ж, але біля сітки на різному віддаленні від неї.
2. Удар по м'ячу на гумових амортизаторах в положенні стоячи на майданчику, в стрибку з місця та після розбігу в 1-2 кроки.

3. Багаторазові удари по м'ячу, стоячи біля стіни. Гравці розташовуються в 4-5м від стіни. Накинувши м'яч над собою, виконують удари кистю прямої руки в підлогу на відстані 1-1,5м від стіни.

По мірі засвоєння вправ слід домагатися серійного виконання ударів, дотримуючись основних вимог з техніки.

Те ж, але гравці стоять з партнером, один проти одного на відстані 7-8м.

4. Удари в стрибку з місця по м'ячу, який накинув партнер.
5. Атакуючі удари через сітку по м'ячу, накинутому партнером. Атакуючий удар виконується в стрибку з місця.
6. Удари через сітку з власного накидання м'яча.

Вправи з техніки.

1. Атакуючі удари по ходу з зони 4 з передач гравця з зони 3. Траєкторія передач 4-5м.
2. Чередування прискорених атакуючих ударів по ходу з повільними.
3. Атакуючі удари по ходу з зони 2 з передач гравця з зони 3.
4. Атакуючі удари по ходу з зони 3 з передач гравця з зони 2.
5. Атакуючі удари по ходу з зони 4, 3, 2 зі зміною траєкторії передач.
6. Те ж, але в першу передачу гравцю зони 3 виконує інший гравець (гравець зони 6).
7. Атакуючий удар по ходу з зони 3 після прийому м'яча від подачі.
8. Атакуючі удари проти одного блокуючого.
9. Атакуючі удари з передач, віддалених від сітки.
10. Атакуючі удари з передач з глибини майданчика.

11. Підготовча гра 3х3.

12. Те ж, але 4х4.

Подальше освоєння техніки атакуючих ударів проводиться в такій послідовності: удари після зміни напрямку розбігу, удари після схрещеного переміщення гравців.

Навички взаємодії гравця закріплюються в підготовчій грі 4х4 з використанням усіх вивчених прийомів гри.

Помилки, які зустрічаються при навчанні атакуючим ударам та методика їх виправлення.

Помилки, які зустрічаються при виконанні нападаючого удару.

1. Несвоєчасний та неточний розбіг.

Гравець не узгоджує свій розбіг зі швидкістю та траєкторією польоту м'яча і тому вибігає до сітки передчасно чи запізнюється. Забігає за м'яч або не добігає до нього.

Вправа. У парах. Один гравець з м'ячем розташовується біля сітки, другий – в трьох метрах від неї. Гравець біля сітки багаторазово підкидає м'яч на 1м вище сітки, другий гравець виконує нападаючий удар, вибираючи для себе оптимальний розбіг.

2. Відсутність гальмівного кроку та заскакування на опору і гравець після стрибка «відльоту» вперед і доторкається до сітки.

Вправа 1. Виконуючи розбіг, гравець проводить заскакування і гальмівний крок так, щоб повністю погасити переміщення вперед.

Вправа 2. Те ж, що і у вправі першій, але після постановки ніг на опору вискочити вгору без значного переміщення вперед.

Вправа 3. Те ж, що у вправі 2, але в стрибку виконувати імітацію нападаючого удару.

3. Недостатньо енергійний мах руками перед стрибком.

Гравець вистрибує не на максимальну висоту.

4. Удар по м'ячу проводиться над або за головою, рука після удару не опускається вниз.

Вправа 1. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, ліва рука випрямлена вперед-вгору. Кистю правої руки гравець вдаряє по долоні лівої, права рука після удару без затримки опускається вниз.

Вправа 2. Гравці в парах на відстані 6м один від одного. Почергово виконують удари правою рукою по м'ячу, який лежить на долоні лівої руки, виставленої вперед-вгору, направляючи м'яч в підлогу з підскоком.

Техніка виконання блокування.

Блок – технічний прийом захисту, за допомогою якого протидіє нападаючому удар суперника безпосередньо біля сітки шляхом відбивання або зменшення польоту м'яча, виставленими над сіткою долонями. В блокуванні можуть брати участь один гравець – це буде одиночний блок, два або три гравці – групове блокування. Виконують блок переважно у випадках після переміщення. Гравець стоїть біля сітки обличчям до неї, ноги на одному рівні на ширині плечей, зігнуті в колінах, ступні паралельні, руки зігнуті в ліктях, кисті перед грудьми. Переміщуються до припущеного місця зустрічі з м'ячем на відстань до двох сачків, на два-три метра приставними кроками, більше трьох метрів – звичайним бігом, повертаючись потім до сітки обличчям. Останній крок виконують як настрибуючий та гальмівний. Якщо в нападаючому ударі гальмівний рух приходить на п'яту, то в блоці гальмівний рух робиться внутрішньою частиною стопи. Після переміщення і гальмівного руху гравець іншу ногу

переставляє на ширині плечей, потім присідає і одночасно трохи опускає лікті. Рух під час стрибка починають руки, а потім ноги. Відриваючись від опори гравець виносить руки над сіткою так, щоб вони zostались зігнутими в ліктях. Передпліччя мають невеликий нахил по відношенню до сітки, пальці рук розведені, долоні рук паралельні сітці. При блоці біля країв сітки долоня однієї руки, ближчої до краю сітки, повернута під кутом. При наближенні м'яча руки розгинаються в ліктьових суглобах і рухаються вперед-вгору. Одночасно кисті згинають в променево-зап'ясткових суглобах, а пальці рухаються вперед-вниз. При ударі по м'ячу кисті амортизують і націлюють м'яч вперед-вниз на бік суперника. Після завершення блоку кисті підіймають вгору, гравець опускається і приземляється на зігнуті ноги.

Методика навчання блокуванню.

Блокування – найефективніший прийом захисту, але й найскладніший технічний прийом гри у волейбол.

Загально розвиваючі вправи.

Головний напрямок вправ той же, що і при атакуючих. Особливе значення мають вправи з завданням доторкнутись до предметів руками в стрибку, стрибки вгору поштовхом двох ніг, після різких переміщень.

Підготовчі вправи.

1. Серійні стрибки з місця поштовхом двох ніг з наступним діставанням руками підвішених предметів.
2. Рухлива гра «Хто швидше». Гравці, однакові на зріст, розташовуються парами один проти одного під шнуром з підвішеними тенісними м'ячами на гумках. По сигналу

тренера гравці намагаються в стрибку захватити м'яч двома руками.

3. Стрибки з місця та після переміщення з доставанням підвішених м'ячів над сіткою і за сіткою (стрибки з переносом рук).

Підводящі вправи.

1. Імітація блокування в стрибку з місця та після переміщення приставним кроком вбік. При стрибку після переміщення необхідно, щоб останній крок був одночасно і стрибковим кроком, що буде виключати зупинку.
2. Блокування волейбольних м'ячів, підвішених над сіткою, в стрибку з місця та після переміщення.
3. Блокування стоячи на спеціальній підставці м'ячів, накинутих партнером.
4. Те ж, але в стрибку з місця.
5. Блокування атакуючих ударів стоячи на підставці. Удари виконують з власного накидання в задньому напрямку.

Вправи з техніки.

1. Блокування атакуючих ударів з власного накидання. Після 5-6 ударів партнери міняються функціями.
2. Блокування атакуючих ударів в зонах 4, 3, 2 у відповідному напрямку. Те ж, але зі зміною напрямку.
3. Блокування атакуючих ударів після переміщення вздовж.

Помилки, які зустрічаються при навчанні блокування та методика їх виправлення.

Помилки, які зустрічаються при виконанні блокування.

1. Відсутність гальмівного кроку перед виконанням стрибка: блокуючий зачіпає сітку або при переміщенні вбік зіштовхується з партнером.

Вправа. Блокуючий з вихідного положення різко виставляє ліву (праву) ногу вбік, приставляючи праву (ліву), і активним махом руками вистрибує вгору.

2. Неправильний вибір місця для відштовхування при виконанні стрибка. Несвоєчасний стрибок (рано чи пізно), в результаті чого пропускається удар. Гравець пристрибує вбік від місця виконання нападаючого удару і не дістає руками до м'яча.

Вправа. Гравці в парах розташовуються на протилежних боках сітки. Вистрибнувши вгору й доторкнувшись долонею до партнера, гравці намагаються, подолавши протидію, перевести кисті рук проти сітки, стрибок повинен виконуватись одночасно.

Офіційні волейбольні правила ФІВБ.

(Схвалено XXXI-м Світовим Конгресом ФІВБ).

Розділ 1.

Споруди і обладнання.

1. Ігрове поле.

Ігрове поле включає ігровий майданчик і вільну зону. Воно повинно бути прямокутним і симетричним.

1.1. Розміри.

Ігровий майданчик є прямокутником розмірами 18х9м оточений з усіх боків вільною зоною шириною мінімум 3 метри.

Вільний ігровий простір це простір над ігровим полем, який вільний від будь-яких перешкод. Мінімальна висота вільного ігрового простору над ігровим полем складає 7м від ігрової поверхні.

Для Світових і Офіційних Змагань під егідою ФІВБ вільна зона повинна бути мінімум 5м від бокових ліній і 8м від лицьових ліній. Вільний ігровий простір повинен бути заввишки мінімум 12,5м від ігрової поверхні.

1.2. Ігрова поверхня.

1.2.1. Ігрова поверхня повинна бути плоскою, горизонтальною і одноманітною. Вона не повинна представляти жодної небезпеки травмуванню гравців. Заборонено грати на нерівних або слизьких поверхнях.

Для Світових і Офіційних Змагань під егідою ФІВБ дозволяється тільки дерев'яне або синтетичне покриття. Будь-яке покриття повинно бути заздалегідь затверджене ФІВБ.

1.2.2. У залах поверхня ігрових майданчиків повинна бути світлого кольору.

Для Світових і Офіційних Змагань під егідою ФІВБ білий колір ліній є обов'язковим. Кольори ігрового майданчика і вільної зони повинні відрізнятися один від одного.

1.2.3. На відкритих майданчиках дозволяється ухил 5мм х 1м для дренажу. Лінії майданчика, виготовлені з твердих матеріалів, заборонені.

1.3. Лінії на майданчику.

1.3.1. Ширина всіх ліній 5см. Лінії повинні бути світлими і відрізнятися за кольором від підлоги і будь-яких інших ліній.

1.3.2. Обмежувальні лінії.

Дві бокові і дві лицьові лінії обмежують ігровий майданчик. Бокові і лицьові лінії входять в розміри ігрового майданчика.

1.3.3. Центральна лінія.

Вісь центральної лінії розділяє ігровий майданчик на два рівні майданчики розміром 9х9м кожен; однак вся ширина лінії вважається такою, що належить обом майданчикам в рівній мірі. Ця лінія проведена під сіткою від однієї бокової лінії до іншої.

1.3.4. Лінія атаки.

На кожному майданчику, лінія атаки, задній край якої нанесений на відстані 3м від осі центральної лінії, позначає передню зону.

Для Світових і Офіційних Змагань під егідою ФІВБ лінія атаки продовжена додатковими пунктирними лініями від бокових ліній, п'ятьма 15см короткими лініями шириною 5см нанесеними через 20см загальною довжиною 1,75м.

Обмежуюча лінія для головного тренера – це пунктирна лінія, яка простягається від лінії атаки до лицьової лінії паралельно до бокової лінії 1,75м від неї і складається з 15см коротких ліній нанесених через 20см для позначення меж дії головного тренера.

1.4. Зони і місця.

1.4.1. Передня зона.

На кожному майданчику передня зона обмежена віссю центральної лінії і заднім краєм лінії атаки.

Вважається, що передня зона продовжується за боковими лініями до кінця вільної зони.

1.4.2. Зона подачі.

Зона подачі – це ділянка шириною 9м позаду кожної лицьової лінії.

Вона обмежена з боків двома короткими лініями завдовжки 15см кожна, нанесеними на відстані 20см позаду лицьової лінії, як продовження бокових ліній. Обидві короткі лінії включені в ширину зони подачі.

По глибині зона подачі продовжується до кінця вільної зони.

1.4.3. Зона заміни.

Зона заміни обмежена продовженням обох ліній атаки до столика секретаря.

1.4.4. Зона заміщення ліберо.

Зона заміщення Ліберо – це частина вільної зони, з боку командних лавок, обмежена продовженням лінії атаки до лицьової лінії.

1.4.5. Зона розминки.

Для Світових і Офіційних Змагань під егідою ФІВБ зони розминки, розміром приблизно 3х3м розташовані за межами вільної зони в обох кутках з боку лавок команд.

1.4.6. Штрафна зона.

Штрафна зона, розміром приблизно 1х1м і обладнана двома стільцями, розташована в контрольній зоні за продовженням кожної лицьової лінії. Вона може бути обмежена червоною лінією шириною 5см.

1.5. Температура.

Мінімальна температура не повинна бути нижче 10°C (50°F).

Для Світових і Офіційних Змагань під егідою ФІВБ максимальна температура не повинна бути вищою 25°C (77°F) і мінімальна – не нижчою 16°C (61°F).

1.6. Освітлення.

Для Світових і Офіційних Змагань під егідою ФІВБ освітлення ігрового поля повинно бути 1000-1500 люкс, виміряне на висоті одного метра від поверхні ігрового поля.

2. Сітка і стійки.

2.1. Висота сітки.

2.1.1. Сітка встановлюється вертикально над віссю центральної лінії. Верхній край сітки встановлюється на висоті 2,43м для чоловіків і 2,24м для жінок.

2.1.2. Висота сітки вимірюється в середині ігрового майданчика. Висота сітки (над двома боковими лініями) повинна бути однаковою і не повинна перевищувати офіційну висоту більш ніж на 2см.

2.2. Структура.

Сітка шириною 1 метр і довжиною від 9,50 до 10 метрів (з 25-50см за боковими стрічками на кожній стороні) та складається з чорних комірок у формі квадрата із стороною 10см.

Верхній край сітки формує горизонтальна стрічка шириною 7см (складена вдвічі біла парусина прошита по всій довжині). Кожен

кінець стрічки має отвір, через який пропущений шнур, що кріпить стрічку до стійок для натягнення її верхнього краю.

Всередині стрічки знаходиться гнучкий торс для кріплення сітки до стійок і натягнення її верхнього краю.

Внизу сітки є інша горизонтальна стрічка шириною 5см аналогічна верхній стрічці, через яку пропущений шнур. Цей шнур призначений для кріплення сітки до стійок і натягнення її нижнього краю.

2.3. Бокові стрічки.

Дві білі стрічки прикріплені вертикально до сітки і розташовані прямо над кожною боковою лінією.

Їх ширина 5см і довжина 1м і вони вважаються частиною сітки.

2.4. Антени.

Антенa – це гнучкий стержень завдовжки 1,80м і діаметром 10мм виготовлений зі скловолокна або подібного до нього матеріалу.

Антенa прикріплюється із зовнішнього краю кожної бокової стрічки. Антени розташовані на протилежних сторонах сітки.

Кожна антенa здійснюється над сіткою на висоті 80см і пофарбована 10см смугами контрастних кольорів, переважно червоного і білого.

Антени вважаються частиною сітки і обмежують з боків площину переходу.

2.5. Стійки.

2.5.1. Стійки, що підтримують сітку, встановлюються на відстані 0,5-1м за боковими лініями. Висота стійки 2,55м і, бажано, щоб вона була регульованою.

Для всіх Світових і Офіційних Змагань під егідою ФІВБ стійки, що підтримують сітку, розташовуються на відстані 1 метра за боковими лініями.

2.5.2. Стійки повинні бути круглі і гладкі, встановлені на поверхні без розтяжок. Не повинно бути небезпечних пристроїв, або таких, що перешкоджають грі.

2.6. Додаткове обладнання.

Все додаткове обладнання визначається регламентом ФІВБ.

3. М'ячі.

3.1. Стандарти.

М'яч повинен бути сферичним, з покриттям, зробленим з еластичної натуральної або синтетичної шкіри, і з внутрішньою камерою, зробленою з гуми або подібного до неї матеріалу.

Його колір може бути однотонним світлим або комбінацією кольорів.

Матеріал з синтетичної шкіри і комбінації кольорів м'ячів, які використовуються в Офіційних Міжнародних змаганнях, повинні відповідати стандартам ФІВБ.

Його об'єм 65-67см і його вага 260-280гр.

Його внутрішній тиск повинен бути від 0,30 до 0,325кг/см (4,26 до 4,61 фунта на квадратний дюйм) (від 294,3 до 318,82 мілібар або гектопаскаль).

3.2. Одноманітність м'ячів.

Всі м'ячі, які використовуються в матчі, повинні мати однакові стандарти щодо об'єму, ваги, тиску, типу, кольору і т.д.

Світові і Офіційні Змагання під егідою ФІВБ, так само як і Національні Чемпіонати або Чемпіонати Ліги повинні гратися м'ячами, затвердженими ФІВБ, якщо інше не погоджено ФІВБ.

3.3. Система гри трьома м'ячами.

На Світових і Офіційних Змаганнях під егідою ФІВБ повинні використовуватися три м'ячі. В цьому випадку шість подавальників м'ячів знаходяться по одному в кожному куті вільної зони і по одному позаду кожного із суддів.

Розділ 2.

Учасники.

4. Команди.

4.1. Склад команди.

4.1.1. Команда може складатися максимум з 12 гравців, одного головного тренера, одного помічника головного тренера, одного масажиста і одного лікаря.

Для Світових і Офіційних Змагань під егідою ФІВБ лікар повинен бути завчасно акредитований ФІВБ.

На Світових і Офіційних змаганнях для дорослих під егідою ФІВБ команда може складатися максимум з (14) гравців (максимум (12) регулярних гравців).

4.1.2. Один з гравців, але не Ліберо, є капітаном команди, який повинен бути відмічений в протоколі.

4.1.3. Тільки гравці, записані в протоколі, можуть вийти на майданчик і грати в матчі. Коли головний тренер і капітан команди підписали протокол, записані гравці не можуть бути змінені.

4.2. Розміщення команди.

4.2.1. Гравці, що не беруть участь в грі, повинні сидіти на лавці своєї команди або знаходитися в своїй зоні розминки.

Головний тренер і інші члени команди повинні сидіти на лавці, але можуть тимчасово залишити її.

Лавки команд розташовуються поряд зі столиком секретаря, за межами вільної зони.

4.2.2. Тільки членам команди дозволено сидіти на лавці під час матчу і брати участь в розминці.

4.2.3. Гравці, що не беруть участь в грі, можуть розминатися без м'ячів таким чином:

4.2.3.1. під час гри: в зонах розминки;

4.2.3.2. під час тайм-аутів і технічних тайм-аутів: у вільній зоні позаду їх майданчика.

4.2.4. Під час перерв між партіями гравці можуть розминатися у вільній зоні використовуючи м'ячі.

4.3. Ігрова форма.

Ігрову форму гравця складають футболка, шорти, шкарпетки (форма) і спортивне взуття.

4.3.1. Колір і дизайн футболок, шортів і шкарпеток повинні бути однаковими (виключення для гравців Ліберо) для команди. Форма повинна бути чистою.

4.3.2. Взуття повинно бути легким і гнучким, з гумовими або шкіряними підошвами, без каблуків.

Для Світових і Офіційних Змагань для дорослих під егідою ФІВБ заборонено носити взуття з чорними підошвами, що залишають сліди.

4.3.3. Футболки гравців повинні бути пронумеровані від 1 до 18.

На Світових і Офіційних Змаганнях під егідою ФІВБ футболки повинні бути пронумеровані від 1 до 20.

4.3.3.1. Номер повинен бути розташований на футболці по центру на грудях і на спині. Колір і яскравість номерів повинні контрастувати з кольором і яскравістю футболок.

4.3.3.2. Номер повинен бути заввишки мінімум 15см на грудях і мінімум 20см на спині. Смужки, утворюючі номери, повинні бути шириною мінімум 2см.

Для Світових і Офіційних Змагань під егідою ФІВБ номер гравця повинен бути присутнім також на правій стороні шортів. Номер повинен бути заввишки від 4 до 6см. Смужки, утворюючі номер, повинні бути мінімум 1см. Футболки і шорти повинні відповідати стандартам ФІВБ.

4.3.4. Капітан команди повинен мати на своїй футболці смужку 8х2см, що підкреслює номер на грудях.

4.3.5. Заборонено носити форму, колір якої відрізняється від кольору форми інших гравців (виключення для гравців Ліберо), і/або без офіційних номерів.

4.4. Заміна ігрової форми.

4.4.1. Перший суддя може дозволити одному або більше гравцям: грати босоніж.

На Світових і Офіційних Змаганнях під егідою ФІВБ грати босоніж заборонено.

4.4.2. Змінити вологу або пошкоджену форму між партіями або після заміни, за умови, що нова форма має однаковий з попередньою колір, фасон і номер.

4.4.3. У холодну погоду грати в тренувальних костюмах, за умови, що вони одного кольору і фасону для всієї команди (виключення для гравців Ліберо) і пронумеровані відповідно до Правил 4.3.3.

4.5. Заборонені предмети.

4.5.1. Заборонено носити предмети, які можуть призвести до травми, або надати штучну перевагу гравцю.

4.5.2. Гравці можуть носити окуляри або лінзи на свій власний ризик.

5. Керівники команди.

Обидва, капітан команди і головний тренер відповідають за поведінку і дисципліну членів своєї команди.

Гравці Ліберо не можуть бути капітаном команди.

5.1. Капітан.

5.1.1. Перед матчем капітан команди підписує протокол і представляє свою команду на жеребкуванні.

5.1.2. Під час матчу капітан команди є ігровим капітаном, коли він/вона на майданчику. Коли капітан команди не на майданчику, головний тренер або капітан команди зобов'язаний призначити іншого гравця на майданчику, (але не Ліберо), який приймає на себе функції ігрового капітана. Цей ігровий капітан зберігає свої обов'язки до заміни,

повернення капітана команди в гру, або до закінчення партії.
Коли м'яч знаходиться поза грою, тільки ігровому капітанові дозволено звертатися до суддів:

5.1.2.1. питати роз'яснення по застосуванню або інтерпретації Правил і представляти прохання або питання своїх партнерів по команді. Якщо ігровий капітан не згоден з роз'ясненням першого судді він може опротестувати це рішення і негайно повідомити суддю, що він резервує право записати офіційний протест в протокол після закінчення матчу;

5.1.2.2. запитувати дозволу:

- а) змінити всю або частину ігрової форми;
- б) перевірити розташування команд;
- в) перевірити підлогу, сітку, м'яч і т.д.;

5.1.2.3. за відсутності головного тренера просити тайм-аут і заміни.

5.1.3. Після матчу капітан команди:

5.1.3.1. дякує суддям і підписує протокол, підтверджуючи результат;

5.1.3.2. може підтвердити офіційний протест щодо застосування або інтерпретації Правил суддею і записати його в протокол, якщо перший суддя в належний час повідомлений про це.

5.2. Головний тренер.

5.2.1. Впродовж матчу головний тренер керує грою своєї команди, знаходячись за межами ігрового майданчика. Він /вона визначає стартові розташування, робить запити на заміни і

тайм-аути. З цих питань він/вона контактує з другим суддею.

5.2.2. Перед матчем головний тренер записує або перевіряє в протоколі прізвища і номери своїх гравців і потім підписує його.

5.2.3. Під час матчу головний тренер:

5.2.3.1. перед кожною партією дає другому судді або секретареві належним чином заповнену і підписану картку(и) розташування;

5.2.3.2. сидить на лавці команди ближче за всіх до секретаря, але може залишити її;

5.2.3.3. робить запити про тайм-аути і заміни;

5.2.3.4. може, як і інші члени команди, давати інструкції гравцям на майданчику. Головний тренер може давати ці інструкції стоячи або рухаючись в межах вільної зони перед лавкою своєї команди від продовження лінії атаки до зони розминки, не заважаючи і не затримуючи матч.

Для Світових і Офіційних Змагань під егідою ФІВБ головний тренер обмежений виконувати свої функції обмежувальною лінією.

5.3. Помічник головного тренера.

5.3.1. Помічник головного тренера сидить на лавці команди, але не має права втручатися в матч.

5.3.2. Якщо головний тренер повинен залишити свою команду з будь-якої причини, включаючи санкції, помічник головного тренера може прийняти на себе виконання його/її функцій на прохання ігрового капітана і з дозволу першого судді.

Розділ 3

Ігровий формат.

6. Набір очка, виграш партії і матчу.

6.1. Набір очка.

6.1.1. Очко.

Команда набирає очко:

6.1.1.1. при успішному приземленні м'яча на майданчик суперника;

6.1.1.2. коли команда суперника здійснює помилку;

6.1.1.3. коли команда суперника отримує зауваження.

6.1.2. Помилка.

Команда здійснює помилку виконуючи ігрову дію всупереч правилам (або іншим чином порушуючи їх). Судді оцінюють помилки і визначають наслідки відповідно до Правил:

6.1.2.1. Якщо дві або більше помилки здійснені послідовно, то береться до уваги тільки перша помилка;

6.1.2.2. Якщо дві або більше помилки здійснені суперниками одночасно, то це вважається одночасною подвійною помилкою і розігрування переграється.

6.1.3. Розігрування м'яча і завершене розігрування м'яча .

Розігрування м'яча – це послідовність ігрових дій з моменту удару на подачі гравцем що подає до того моменту, коли м'яч вийде з гри.

Завершене розігрування м'яча – це послідовність ігрових дій в результаті яких здобувається очко.

6.1.3.1. Якщо команда, що подає виграє розігрування, вона набирає очко і продовжує подавати;

6.1.3.2. Якщо команда, що приймає виграє розігрування, вона набирає очко і повинна подавати наступною.

6.2. Виграш партії.

Партія, (за винятком вирішальної 5-ої партії) виграється командою, яка першою набирає 25 очок з перевагою мінімум в два очки. У разі рівного рахунку 24-24, гра триває до досягнення переваги в 2 очки (26-24; 27-25;...).

6.3. Виграш матчу.

6.3.1. Переможцем матчу є команда, яка виграє три партії.

6.3.2. При рівному рахунку 2-2, вирішальна партія (5-а) грається до 15 очок з мінімальною перевагою в 2 очки.

6.4. Неявка і неповна команда.

6.4.1. Якщо команда відмовляється грати після вимоги зробити це, вона оголошується такою, що не з'явилася і програє матч з результатом 0-3 в матчі і 0-25 в кожній партії.

6.4.2. Команда, яка без поважних причин не виходить вчасно на ігровий майданчик, оголошується такою, що не з'явилася з таким самим результатом, що і в правилі 6.4.1.

6.4.3. Команда, оголошена неповною в партії або матчі, програє партію або матч. Команда-суперник отримує очки, або очки і партії, необхідні для перемоги в партії або матчі. Неповна команда зберігає свої очки і партії.

7. Структура гри.

7.1. Жеребкування.

Перед матчем перший суддя проводить жеребкування для визначення першої подачі і сторін майданчика в першій партії.

Якщо гратиметься вирішальна партія, то необхідно провести нове жеребкування.

7.1.1. Жеребкування відбувається у присутності двох капітанів команд.

7.1.2. Переможець жеребкування вибирає:

7.1.2.1. Право подавати або приймати подачу;

7.1.2.2. Сторону майданчика. Той, що програв приймає варіант, що залишився.

7.1.3. У разі послідовних розминок, першою розминається на сітці команда, яка подає першою.

7.2. Розминка.

7.2.1. Якщо команди заздалегідь мали ігровий майданчик в своєму розпорядженні, то їм буде надана 6-хвилинна спільна розминка на сітці перед матчем, якщо ні, то вони будуть мати 10 хвилин розминки на сітці.

7.2.2. Якщо будь-який з капітанів просить про роздільну (послідовну) розминку на сітці, то команди будуть робити це 3 хвилини або 5 хвилин кожна, згідно Правил 7.2.1.

7.3. Стартове розташування команди.

7.3.1. У грі завжди повинні брати участь по шість гравців від кожної команди.

Початкове розташування команди вказує порядок переходу гравців на майданчику. Цей порядок повинен бути збережений впродовж всієї партії.

7.3.2. Перед початком кожної партії головний тренер повинен надати початкове розташування своєї команди в картці

розташування. Належним чином заповнена і підписана картка надається другому судді або секретареві.

7.3.3. Гравці, які не включені в початкове розташування на дану партію, є в цій партії запасними (окрім Ліберо).

7.3.4. Після надання картки розташування другому судді або секретареві змінювати розташування без звичайної заміни не дозволяється.

7.3.5. При розбіжностях між позиціями гравців на майданчику і картою розташування діють таким чином:

7.3.5.1. Якщо така розбіжність виявлена до початку партії, то позиції гравців повинні бути виправлені відповідно до картки розташування. Санкція за це не дається.

7.3.5.2. Коли до початку партії на майданчику виявлений гравець, не зареєстрований в картці розташування на цю партію, даний гравець повинен бути замінений відповідно до картки розташування. Санкція за це не дається.

7.3.5.3. Проте, якщо головний тренер бажає залишити такого не записаного гравця(ів) на майданчику, то він/вона повинен(а) попросити звичайну заміну(и), яка записується в протокол.

7.4. Позиції.

В момент удару по м'ячу гравцем, що подає, кожна команда повинна знаходитися в межах свого власного майданчика в порядку переходу (за виключенням гравця, що подає).

7.4.1. Позиції гравців пронумеровані таким чином:

- 7.4.1.1. Три гравці вздовж сітки є гравцями передньої лінії і займають позиції 4 (передній-лівий), 3 (передній-центральный) і 2 (передній-правий).
- 7.4.1.2. Інші три гравці є гравцями задньої лінії, займаючи позиції 5 (задній-лівий), 6 (задній-центральный) і 1 (задній-правий).
- 7.4.2. Взаємна відповідність позицій гравців:
- 7.4.2.1. Кожен гравець задньої лінії повинен бути розташований далі від центральної лінії, ніж відповідний гравець передньої лінії;
- 7.4.2.2. Гравці передньої лінії і гравці задньої лінії повинні, відповідно, бути розташовані горизонтально в порядку, вказаному в Правилі 7.4.1.
- 7.4.3. Положення гравців визначаються і контролюються відповідно до розташування їх стоп, що контактують з поверхнею, таким чином:
- 7.4.3.1. Принаймні частина стопи кожного гравця передньої лінії повинна бути ближче до центральної лінії, ніж стопи відповідного гравця задньої лінії;
- 7.4.3.2. Принаймні частина стопи кожного правого (лівого) бокового гравця повинна бути ближче до правої (лівої) бокової лінії, ніж стопи центрального гравця його лінії.
- 7.4.4. Після удару на подачі гравці можуть вільно пересуватися і займати будь-яке місце на своєму майданчику і у вільній зоні.

7.5. Помилка в розташуванні.

- 7.5.1. Команда здійснює помилку в розташуванні, якщо будь-який гравець не знаходиться в своїй правильній позиції у момент удару по м'ячу гравцем, що подає.
- 7.5.2. Якщо гравець, що подає здійснив помилку на подачі при її виконанні, його помилка є першою ніж помилка в розташуванні.
- 7.5.3. Якщо подача стає помилковою після удару на подачі, тоді зараховується помилка в розташуванні.
- 7.5.4. Помилка в розташуванні призводить до наступних наслідків:
 - 7.5.4.1. Команда карається очком і право подачі переходить супернику;
 - 7.5.4.2. Гравці займають свої правильні позиції.

7.6. Перехід.

- 7.6.1. Порядок переходу, визначений початковим розташуванням команди і контролюється порядком подачі і позиціями гравців, зберігається протягом всієї партії.
- 7.6.2. Коли команда, що приймає отримує право подавати, її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою: гравець позиції 2 переходить на позицію 1 для подачі, гравець позиції 1 переходить на позицію 6 і т.д.

7.7. Помилка при переході.

- 7.7.1. Помилка при переході вважається здійсненою, коли подача не виконана згідно з порядком переходу. Це призводить до наступних наслідків:

7.7.1.1. Команда карається очком і право подачі переходить супернику;

7.7.1.2. Порядок переходу гравців виправляється.

7.7.2. Додатково, секретар повинен визначити точний момент здійснення помилки і всі очки, набрані командою після здійснення помилки, повинні бути анульованні. Очки суперника зберігаються.

Якщо цей момент не може бути визначений, анулювання очок не проводиться і єдиною санкцією є покарання очком і право подачі переходить супернику.

Розділ 4.

Ігрові дії.

8. Стан гри.

8.1. М'яч в грі.

М'яч знаходиться в грі з моменту удару на подачі, дозволеної першим суддею.

8.2. М'яч поза грою.

М'яч знаходиться поза грою з моменту помилки, що зафіксована свистком одного з суддів; у відсутності помилки, з моменту свистка.

8.3. М'яч «в майданчику».

М'яч вважається «в майданчику», коли він торкається поверхні ігрового майданчика, включаючи обмежувальні лінії.

8.4. М'яч «ЗА».

М'яч вважається «за» коли:

- 8.4.1. Частина м'яча, яка торкається підлоги, знаходиться повністю за обмежувальними лініями;
- 8.4.2. М'яч торкається предмету за межами майданчика, стелі або людини, що не бере участь у грі;
- 8.4.3. М'яч торкається антен, шнурів, стійок або сітки за межами обмежувальних стрічок;
- 8.4.4. М'яч пересікає вертикальну площину сітки, повністю або частково за межами площини переходу, крім у випадку Правил 10.1.2.
- 8.4.5. М'яч повністю пересікає нижню площину під сіткою.

9. Ігрові дії з м'ячем.

Кожна команда повинна грати в межах свого власного ігрового поля і простору (крім Правил 10.1.2.). Але м'яч може бути повернений із-за меж вільної зони.

9.1. Командні удари.

Удар – це будь-яке торкання гравця з м'ячем. Команді надано право максимум на три удари (в додаток до блокування, Правило 14.4.1.), для повернення м'яча. Якщо використано більше трьох ударів, команда здійснює помилку: «Чотири удари».

9.1.1. Послідовні торкання. Гравець не може вдарити м'яч двічі підряд (крім Правил 9.2.3., 14.2. і 14.4.2.).

9.1.2. Одночасні торкання. Два або три гравці можуть торкатися м'яча одночасно.

9.1.2.1. Коли два (три) члени команди торкаються м'яча одночасно, це вважається, як два (три) торкання (крім блокування). Якщо вони намагаються дотягнутися до м'яча, але тільки один з них торкається його, то

зараховується один удар. Зіткнення гравців не вважається помилкою.

9.1.2.2. Коли два суперники торкаються м'яча одночасно над сіткою і м'яч залишається в грі, то команді, що приймає м'яч, дається право ще на три удари. Якщо такий м'яч йде «ЗА», то це вважається помилкою команди на протилежній стороні.

9.1.2.3. Якщо одночасні торкання м'яча суперниками над сіткою призводять до тривалого контакту з м'ячем, то гра продовжується.

9.1.3. Удар при підтримці. В межах ігрового поля гравцеві не дозволяється використовувати підтримку партнера по команді або будь-якого пристрою/предмету для того, щоб здійснити удар по м'ячу. Проте гравець, який знаходиться на межі здійснення помилки (торкання сітки, або перехід центральної лінії і т.д.) може бути зупинений або затриманий партнером по команді.

9.2. Характеристики удару.

9.2.1. М'яч може торкатися будь-якої частини тіла.

9.2.2. М'яч не повинен бути схоплений і/або кинутий. Він може відскочити в будь-якому напрямку.

9.2.3. М'яч може торкатися різних частин тіла, тільки якщо торкання відбуваються одночасно.

Винятки:

9.2.3.1. При блокуванні послідовні торкання можуть бути зроблені одним або декількома блокуючих(и), за умови, що торкання відбулися під час однієї дії;

9.2.3.2. При першому торканні команди м'яч може торкатися різних частин тіла послідовно, за умови, що ці торкання відбуваються під час однієї дії.

9.3. Помилки при грі з м'ячем.

9.3.1. Чотири удари: команда торкається м'яча чотири рази, щоб повернути його на сторону суперника.

9.3.2. Удар при підтримці: гравець користується підтримкою партнера по команді або будь-якого пристрою/предмету при грі з м'ячем в межах ігрового поля.

9.3.3. Захват: м'яч є зловленим і/або кинутим; він не відскакує при ударі.

9.3.4. Подвійне торкання: гравець торкається м'яча двічі поспіль або м'яч торкається різних частин його тіла послідовно.

10. М'яч біля сітки.

10.1. М'яч, що пересікає сітку.

10.1.1. М'яч, що летить на майданчик суперника, повинен пройти над сіткою в межах площини переходу. Площина переходу – це частина вертикальної площини сітки, обмежена таким чином:

10.1.1.1. Знизу – верхнім краєм сітки;

10.1.1.2. З боків – антенами та їх уявним продовженням;

10.1.1.3. Зверху – стелею.

10.1.2. М'яч, який пересік площину сітки у вільну зону суперника, повністю або частково через зовнішній простір, може бути повернений, без порушення кількості командних торкань, за умови, що:

- 10.1.2.1. Гравець не торкається майданчика суперника;
- 10.1.2.2. М'яч, що повертається, пересікає площину сітки знову через зовнішню площину на цій же стороні майданчика.
- 10.1.3. Команда суперника не може перешкоджати такій дії. М'яч, який направляється на майданчик суперника через нижній простір залишається в грі до моменту поки повністю не перетнув вертикальної площини сітки.

10.2. М'яч, що торкається сітки.

Під час переходу через сітку м'яч може торкатися її.

10.3. М'яч в сітці.

- 10.3.1. М'яч, що потрапив у сітку, може бути повернений в гру, якщо команда не порушила правило трьох торкань.
- 10.3.2. Якщо м'яч прориває комірку сітки або викликає її падіння, тоді розігрування анулюється і переграється.

11. Гравець біля сітки.

11.1. Перенесення рук через сітку.

- 11.1.1. При блокуванні, гравець, що блокує може торкатися м'яча на іншому боці сітки, за умови, що він/вона не заважає грі суперника до або під час його атакуючого удару.
- 11.1.2. Після атакуючого удару гравцеві дозволено переносити руку через сітку, за умови, що сам удар був здійснений в межах свого власного ігрового простору.

11.2. Проникнення під сіткою.

- 11.2.1. Дозволено проникати в простір суперника під сіткою, за умови, що це не заважає його грі.
- 11.2.2. Перехід на майданчик суперника через центральну лінію:
 - 11.2.2.1. Дозволено торкатися майданчика стопою (стопами) за умови, що яка-небудь частина стопи (стоп), що переноситься торкається центральної лінії або знаходиться безпосередньо над нею.
 - 11.2.2.2. Дозволено торкатися майданчика суперника будь-якою іншою частиною тіла вище стоп за умови, що це не заважає грі суперника.
- 11.2.3. Гравець може проникати на майданчик суперника після виходу м'яча з гри.
- 11.2.4. Гравці можуть проникати у вільну зону суперника, за умови, що вони не заважають грі суперника.

11.3. Торкання сітки.

- 11.3.1. Торкання гравця з сіткою не є помилкою, коли це не заважає грі. Деякі ігрові дії з м'ячем можуть включати дії в яких гравці фактично не торкаються м'яча.
- 11.3.2. Гравець може торкатися стійки, шнурів або будь-якого іншого предмету за межами антени включаючи сітку за умови, що не заважає грі.
- 11.3.3. Коли м'яч потрапляє в сітку, і сітка торкається суперника, це не є помилкою.

11.4. Помилки гравця біля сітки.

- 11.4.1. Гравець торкається м'яча або суперника в просторі суперника до або під час атакуючого удару суперника.
- 11.4.2. Гравець заважає грі суперника проникаючи в простір під сіткою.
- 11.4.3. Гравець повністю стопою(ами) проникає на майданчик суперника.
- 11.4.4. Гравець заважає грі суперника (таким чином):
 - Торкається верхнього краю сітки чи верхньої частини антени 80см під час гри з м'ячем, або
 - Одночасно під час гри з м'ячем (за допомогою сітки) створює перевагу над суперником
 - Робить дії які перешкоджають законній спробі суперника зіграти з м'ячем.

12. Подача.

Подача – це дія введення м'яча в гру правим гравцем задньої лінії, який знаходиться в зоні подачі.

12.1. Перша подача в партії.

- 12.1.1. Перша подача в першій партії, як і у вирішальній партії (5-ій), виконується командою, яка вибрала право на подачу згідно жеребкування.
- 12.1.2. У інших партіях першою подає команда, яка не подавала першою в попередній партії.

12.2. Порядок подачі.

- 12.2.1. Гравці повинні дотримуватись черговість подач, як записано в картці розташування.

12.2.2. Після першої подачі в партії, подаючий гравець визначається таким чином:

12.2.2.1. Коли команда, яка подавала виграє розігрування, гравець (або його/її заміна), який подавав до цього, подає знову;

12.2.2.2. Коли команда, яка приймала виграє розігрування, вона отримує право подавати і робить перехід для виконання подачі. Гравець, який переходить з правої позиції передньої лінії на праву позицію задньої лінії, буде подавати.

12.3. Дозвіл на подачу.

Перший суддя дозволяє подачу після перевірки того, що дві команди готові до гри і, гравець, що подає володіє м'ячем.

12.4. Виконання подачі.

12.4.1. Удар по м'ячу повинен бути завданий однією кистю або будь-якою частиною руки після того, як він буде підкинутий або випущений з руки (рук).

12.4.2. Дозволяється підкинути або випустити м'яч тільки один раз. Постукування м'ячем або перекидання його в руках дозволяється.

12.4.3. В момент удару по м'ячу при подачі або стрибка для подачі в стрибку, гравець, що подає не повинен торкатися майданчика (включаючи лицьову лінію), або підлоги за межами зони подачі. Після удару він/вона може наступити або приземлитися за межами зони подачі, або на майданчик.

12.4.4. Гравець, що подає повинен завдати удару по м'ячу протягом 8 секунд після свистка першого судді на подачу.

12.4.5. Подача, здійснена до свистка судді, не зараховується і повторюється.

12.5. Заслон.

12.5.1. Гравці команди, що подає не повинні заважати своїм суперникам застосовуючи індивідуальний або груповий заслон, бачити гравця, що подає або траєкторію польоту м'яча.

12.5.2. Гравець, або група гравців, команди, що подає ставлять заслон, розмахуючи руками, стрибаючи або переміщаючись вздовж сітки, коли виконується подача, або утворюють групу, щоб приховати траєкторію польоту м'яча.

12.6. Помилки, зроблені під час подачі.

12.6.1. Помилки при подачі. Наступні помилки призводять до переходу подачі, навіть якщо суперник знаходиться в неправильному розташуванні. Гравець, що подає:

12.6.1.1. Порушує черговість подачі.

12.6.1.2. Не виконує подачу правильно.

12.6.2. Помилки здійснені після виконання подачі: після правильного удару по м'ячу на подачі, вона стає помилковою (якщо гравець не порушує розташування), якщо м'яч:

12.6.2.1. Торкається гравця команди, яка подає або не пересікає вертикальну площину сітки повністю через площину переходу;

12.6.2.2. Виходить «за»;

12.6.2.3. Проходить над заслоном.

12.7. Помилки, здійснені при подачі і позиційні помилки.

- 12.7.1. Якщо гравець, що подає здійснює помилку у момент удару при подачі (неправильне виконання, порушення черговості і т.д.), а суперник порушує розташування, то фіксується і карається помилка при подачі.
- 12.7.2. Якщо саме виконання подачі було правильним, але подача згодом стає помилковою (вихід «за», заслон і т.д.), то першою фіксується і карається помилка в розташуванні гравців.

13. Атакуючий удар.

13.1. Характеристики атакуючого удару.

- 13.1.1. Усі дії, в результаті яких м'яч направляється на сторону суперника, крім подачі і блоку, вважається атакуючими ударами.
- 13.1.2. Під час атакуючого удару дозволяється скидка м'яча, за умови, що торкання є чітко вдаренням і, що м'яч не зловлений і не кинутий.
- 13.1.3. Атакуючий удар, завершується в момент, коли м'яч повністю пересікає вертикальну площину сітки або торкається гравця суперника.

13.2. Обмеження під час атакуючого удару.

- 13.2.1. Гравець передньої лінії може виконати атакуючий удар на будь-якій висоті, за умови, що контакт з м'ячем був здійснений в межах власного ігрового простору гравця (виключення Правило 13.2.4.).

13.2.2. Гравець задньої лінії може виконати атакуючий удар на будь-якій висоті з місця, що знаходиться позаду передньої зони:

13.2.2.1. Під час відштовхування для стрибка, стопа (стопи) гравця не повинні торкатися, чи переходити за лінію атаки;

13.2.2.2. Після свого удару гравець може приземлятися в межах передньої зони.

13.2.3. Гравець задньої лінії може, також, виконати атакуючий удар з передньої зони, якщо у момент торкання частина м'яча знаходиться нижче верхнього краю сітки.

13.2.4. Гравцеві не дозволено виконувати атакуючий удар безпосередньо з подачі суперника, коли м'яч знаходиться в передній зоні і повністю вище верхнього краю сітки.

13.3. Помилки при атакуючому ударі.

13.3.1. Гравець торкається м'яча в межах ігрового простору команди суперника.

13.3.2. Гравець направляє м'яч «за».

13.3.3. Гравець задньої лінії виконує атакуючий удар з передньої зони, якщо у момент удару м'яч знаходиться повністю вище за верхній край сітки.

13.3.4. Гравець виконує атакуючий удар відразу з подачі суперника, коли м'яч знаходиться в передній зоні і повністю вище за верхній край сітки.

13.3.5. Ліберо виконує атакуючий удар, якщо у момент удару м'яч знаходиться повністю вище за верхній край сітки.

13.3.6. Гравець виконує атакуючий удар вище за верхній край сітки, якщо передача м'яча на удар спрямована Ліберо пальцями зверху у своїй передній зоні.

14. Блок.

14.1. Блокування.

14.1.1. Блокування – це дія гравця (гравців) поблизу сітки для перехоплення м'яча, що йде від суперника, що здійснюється винесенням будь-якої частини тіла вище за верхній край сітки не заважаючи на висоту при контакті з м'ячем. Тільки гравцям передньої лінії дозволено брати участь у здійсненому блоці.

14.1.2. Спроба блоку. Спроба блоку – це дія блокування без торкання м'яча.

14.1.3. Здійснений блок. Блок вважається здійсненим, коли гравець, що блокує торкається м'яча.

14.1.4. Колективний блок. Колективний блок виконується двома або трьома гравцями, що знаходяться близько один від одного, і є здійсненим, коли один з них торкається м'яча.

14.2. Торкання при блокуванні.

Послідовні (швидкі і тривалі) торкання можуть відбуватися в одного або декількох блокуючих за умови, що ці торкання зроблені під час однієї дії.

14.3. Блокування в просторі суперника.

При блокуванні гравець може переносити свої кисті і руки на інший бік сітки, за умови, що ця дія не заважає грі суперника. Так, не

дозволено торкатися м'яча на стороні суперника до завершення суперником атакуючого удару.

14.4. Блок і командні торкання.

14.4.1. Торкання на блоці не вважається за командне торкання.

Отже, після торкання на блоці команді надається три торкання для повернення м'яча.

14.4.2. Перше торкання після блоку може бути здійснене будь-яким гравцем, включаючи гравця, який торкався м'яча на блоці.

14.5. Блокування подачі.

Блокувати подачу суперника заборонено.

14.6. Помилки під час блокування.

14.6.1. Гравець, що блокує торкається м'яча в просторі суперника до/або одночасно з атакуючим ударом суперника.

14.6.2. Гравець задньої лінії або Ліберо здійснює блокування або бере участь у здійсненню блокуванні.

14.6.3. Блокування подачі суперника.

14.6.4. М'яч від блоку виходить «за».

14.6.5. Блокування м'яча в просторі суперника за межами антен.

14.6.6. Спроба Ліберо здійснити індивідуальний або колективний блок.

Розділ 5.

Зупинки у грі, перерви і затримки гри.

15. Звичайні зупинки у грі.

Звичайними зупинками у грі є тайм-аути і заміни гравців. Зупинка у грі – це час між завершеним розігруванням м'яча і свистком першого судді на наступну подачу.

15.1. Кількість звичайних зупинок у грі.

Кожна команда має право максимум на два тайм-аути та на шість замін у кожній партії.

15.2. Запит звичайних зупинок у грі.

15.2.1. Звичайні зупинки у грі можуть бути надані на прохання головного тренера, або ігрового капітана при відсутності головного тренера. Прохання здійснюється відповідним жестом, коли м'яч знаходиться поза грою і до свистка на подачу.

Для Світових і Офіційних Змагань під егідою ФІВБ є обов'язковим використання зумера і потім жесту при запиті тайм-ауту.

15.2.2. Заміна до початку партії дозволяється. Ця заміна записується як звичайна в цій партії.

15.3. Послідовність зупинок у грі.

15.3.1. Запит одного або двох тайм-аутів і один запит про заміну гравця будь-якої команди можуть бути один за одним без необхідності відновити гру.

15.3.2. Проте, команді не дозволяється робити послідовні запити на заміну гравця під час тієї ж самої зупинки в грі. Два або більше гравців можуть бути замінені під час однієї зупинки в грі.

15.4. Тайм-аути і технічні тайм-аути.

15.4.1. Всі запитані тайм-аути тривають 30 секунд.

Для Світових і Офіційних Змагань під егідою ФІВБ, в 1-4 партіях, є два додаткових 60-секундних «Технічних тайм-аути» які застосовуються автоматично, коли команда-лідер набирає 8-е і 16-е очко. У вирішальній (5-й) партії немає «Технічних тайм-аутів» тільки два тайм-аути тривалістю 30 секунд, можуть бути запитані кожною командою.

15.4.2. Під час всіх тайм-аутів гравці, що знаходяться в грі, повинні підійти до своєї лавки у вільній зоні.

15.5. Заміна гравців.

Заміна це дія, при якій гравець, крім Ліберо або заміщений ним гравець, після запису секретарем, входить в гру, щоб зайняти позицію іншого гравця, який повинен залишити майданчик у цей момент. Заміна вимагає дозволу судді.

15.6. Обмеження замін.

15.6.1. У кожній партії кожній команді дозволено максимум 6 замін. Одночасно можуть бути замінені один або більше гравців.

15.6.2. Гравець стартового розташування може вийти з гри, але тільки один раз в партії, і повернутися на майданчик знову,

але тільки один раз в партії, і лише на свою колишню позицію в розташуванні.

15.6.3. Гравець що замінює може ввійти до гри на місце гравця стартового розташування, але тільки один раз в партії, і може бути замінений цим самим гравцем початкового розташування.

15.7. Виняткова заміна.

Травмованим гравець (окрім Ліберо), який не може продовжувати грати через травму або хворобу, повинен бути замінений згідно правил заміни. Якщо це неможливо, команді надається право зробити виняткову заміну, понад обмеження Правила 15.6. Виняткова заміна означає, що будь-який гравець (крім Ліберо або заміщений ним/нею гравець), що не знаходиться в момент травми на майданчику, може замінити травмованого гравця. Заміненому травмованому гравцю не дозволяється повернутися в гру. Виняткова заміна в жодному разі не може вважатися як звичайна заміна.

15.8. Заміна при вилученні або дискваліфікації вилучений або дискваліфікований гравець повинен бути замінений за правилами заміни. Якщо це неможливо, то команда оголошується неповною.

15.9. Неправильна заміна.

15.9.1. Заміна є неправильною, якщо вона перевищує обмеження, вказані в Правилі 15.6. (виключаючи випадок Правила 15.7.)

15.9.2. Коли команда провела неправильну заміну і гра була відновлена, повинна виконуватись наступна процедура:

15.9.2.1. Команда карається програшем очка та право подачі переходить супернику;

15.9.2.2. Заміна виправляється;

15.9.2.3. Очки, набрані командою, що помилилась, з моменту здійснення помилки, анулюються. Очки суперника зберігаються.

15.10. Процедура заміни.

15.10.1. Заміна повинна проводитися в межах зони заміни

15.10.2. Заміна повинна тривати стільки часу, скільки необхідно для запису заміни в протокол і дозволу гравцям вийти і увійти на ігровий майданчик.

15.10.3. У момент заміни гравець(і), котрий замінює повинен бути готовий вийти на майданчик, стояти поряд із зоною заміни. Дійсний запит заміни – це вхід гравця (гравців) які замінюють, в зону заміни, і є готовими до гри під час регулярної перерви і гри.

Якщо ці вимоги не виконані, заміна не надається, а до команди застосовується санкція за затримку.

Запит заміни підтверджується і повідомляється секретарем або другим суддею відповідно за допомогою свистка.

Для Світових і Офіційних змагань під егідою ФІВБ використовуються спеціальні пронумеровані таблички для полегшення процедури заміни.

15.10.4. Якщо команда має намір зробити більше однієї заміни, кількість замін повинна бути вказана під час запиту. В

цьому випадку заміни повинні бути зроблені послідовно, одна пара гравців за іншою.

15.11. Неправильні запити.

15.11.1. Неправильно запрошувати будь-які зупинки у грі:

15.11.1.1. Під час розігрування, в момент або після свистка на подачу;

15.11.1.2. Членом команди, який не має на це права;

15.11.1.3. Для заміни гравця команди, яка перед цим провела заміну, без попереднього відновлення гри;

15.11.1.4. Після використання дозволеної кількості тайм-аутів і замін гравців.

15.11.2. Перший неправильний запит в матчі, який не впливає або не затримує гру, повинен бути відхилений без яких-небудь інших наслідків.

15.11.3. Будь-які подальші неправильні запити в матчі тією ж командою вважаються затримкою.

16. Затримки гри.

16.1. Види затримок.

Неправильні дії команди, які затримують продовження гри, розцінюються як затримка гри і, серед інших, включають:

16.1.1. Затримку заміни 15.10.2.;

16.1.2. Продовження інших зупинок у грі після отримання вказівки відновити гру;

16.1.3. Запит неправильної заміни;

16.1.4. Повторення неправильного запиту;

16.1.5. Затримка гри членом команди.

16.2. Санкції за затримки.

16.2.1. «Попередження за затримку» і «зауваження за затримку» є командними санкціями.

16.2.1.1. Санкції за затримку залишаються в силі протягом матчу.

16.2.1.2. Всі санкції за затримку записуються в протокол.

16.2.2. Перша затримка в матчі членом команди карається «Попередженням за затримку».

16.2.3. Друга і наступна затримки будь-якого виду, будь-яким членом однієї команди в одному матчі є помилкою і караються застосуванням санкції «Зауваження за затримку» очко та право подачі переходить до суперника.

16.2.4. Санкції за затримку, застосовані до або між партіями застосовуються в наступній партії.

17. Виняткові зупинки у грі.

17.1. Травма.

17.1.1. Якщо відбувається серйозний нещасний випадок, коли м'яч знаходиться в грі, суддя повинен негайно зупинити гру і дозволити медичному персоналу вийти на майданчик. Розігрування м'яча потім переграється.

17.1.2. Якщо травмований гравець не може бути замінений за правилами чи в порядку виключення, тоді гравець отримує 3 хвилини часу для відновлення, але не більше одного разу для одного і того ж гравця в матчі. Якщо гравець не відновився, його/її команда оголошується в неповному складі.

17.2. Зовнішня перешкода.

Якщо під час матчу виникає зовнішнє втручання, гра зупиняється і розігрування м'яча потім переграється.

17.3. Довготривалі зупинки у грі.

17.3.1. Якщо непередбачені обставини переривають матч, перший суддя, організатор і Контрольний Комітет, якщо він є, повинні визначити заходи, які повинні бути зроблені для відновлення нормальних умов.

17.3.2. Якщо відбувається одна або декілька зупинок у грі, що не перевищують, в цілому, чотирьох годин:

17.3.2.1. Якщо матч відновлюється на цьому ж ігровому майданчику, тоді перервана партія буде продовжена нормально у звичайному порядку з попереднім рахунком, гравцями та розташуванням. Зіграні попередні партії зберігають свій рахунок;

17.3.2.2. Якщо матч відновлений на іншому майданчику, тоді перервана партія анулюється і переграється з тими самими складами команд і початковими розташуваннями. Зіграні раніше партії зберігають свій рахунок.

17.3.3. Якщо відбувається одна чи декілька зупинок у грі, що перевищують, в цілому 4 години, матч переграється.

18. Перерви і зміна майданчиків.

18.1. Перерви.

Перерва – це час між партіями. Всі перерви між партіями тривають три хвилини. Протягом цих 3-х хвилин відбувається зміна майданчиків і запис розташування команд в протокол. На прохання

організатора перерва між другою і третьою партіями може бути збільшена до 10 хвилин компетентним органом.

18.2. Зміна майданчиків.

18.2.1. Після кожної партії команди міняються майданчиками, за винятком вирішальної партії.

18.2.2. У вирішальній партії, як тільки команда набирає 8 очок, команди без затримки міняються майданчиками і розташування гравців залишається попереднім. Якщо заміна сторін не була проведена у момент, коли команда-лідер набрала 8 очок, тоді вона повинна бути проведена відразу після виявлення цієї помилки. Рахунок, досягнутий на момент зміни сторін майданчика залишається незмінним.

Розділ 6.

Гравець Ліберо.

19. Гравець Ліберо.

19.1. Призначення Ліберо.

19.1.1. Кожна команда має право призначити двох спеціалізованих захисних гравців «Ліберо» з спис очного складу команд.

На Світових і Офіційних Змаганнях для дорослих під егідою ФІВБ де команда вибирає чи мати більш ніж (12) гравців, команда обов'язково призначає серед складу гравців двох спеціалізованих захисних гравців «Ліберо».

19.1.2. Гравці Ліберо повинні бути записані в протоколі матчу в передбачених для цього спеціальних рядках.

На Світових і Офіційних Змаганнях під егідою ФІВБ гравці Ліберо повинні бути записані в протоколі перед матчем тільки в передбачених для цього спеціальних рядках.

19.1.3. Гравець Ліберо призначений головним тренером перед початком матчу буде діючим Ліберо. Якщо є другий Ліберо він буде резервним Ліберо.

Ліберо не може бути ні капітаном команди, ні ігровим капітаном в той момент коли виконує функцію Ліберо.

19.2. Ігрова форма.

Гравці Ліберо повинні носити форму (або спеціальну накидку/нагрудник для перепризначеного Ліберо) футболки яких, як мінімум, повинні бути контрастні по кольору з іншими футболками членів команди.

Форма Ліберо може мати інший дизайн, але повинна бути пронумерована аналогічно до форми інших членів команди.

На Світових і Офіційних Змаганнях під егідою ФІВБ перепризначений Ліберо повинен носити футболку такого ж стилю і кольору як і Ліберо який починав гру у стартовому складі, але мати свій власний номер.

19.3. Дії, дозволені Ліберо.

19.3.1. Ігрові дії.

19.3.1.1. Ліберо дозволяється заміщати будь-якого гравця на задній лінії.

19.3.1.2. Він/вона обмежений в діях, як гравець задньої лінії і йому не дозволяється виконувати атакуючий удар з будь-якого місця (включаючи ігровий майданчик і вільну зону) якщо

в момент торкання м'яч знаходиться повністю вище за верхній край сітки.

19.3.1.3. Він/вона не може подавати, блокувати або здійснювати спробу блокування.

19.3.1.4. Гравець не може завершувати атакуючий удар вище верхнього краю сітки, якщо м'яч був спрямований Ліберо зверху пальцями зі своєї передньої зони. М'яч може бути вільно атакований, якщо Ліберо здійснює аналогічні дії за межами своєї передньої зони.

19.3.2. Заміщення гравців.

19.3.2.1. Заміщення в яких приймає участь Ліберо не вважаються звичайними замінами. Їх кількість не обмежена, але повинно бути завершене розігрування між двома заміщеннями Ліберо (за винятком травми/хвороби або через вимушений перехід подачі спричинений покаранням).

Ліберо може бути заміщений тільки тим гравцем, якого він/вона змінив раніше.

19.3.2.2. Заміщення повинні відбуватися тільки тоді коли м'яч знаходиться поза грою і до свистка на подачу.

На початку кожної партії Ліберо не може вийти на майданчик до тих пір, поки другий суддя не перевірів стартове розташування.

19.3.2.3. Заміщення, здійснене після свистка на подачу, але перед ударом на подачі, не повинно відхилятися, але повинно стати предметом усного попередження після закінчення розігрування м'яча.

Наступні заміщення із запізненням, призводять до негайної зупинки гри і застосування санкції за затримку. Команда яка буде

подавати наступною буде визначатись в результаті санкції за затримку.

19.3.2.4. Ліберо і гравець, що заміщає, можуть виходити на майданчик або залишати його тільки через зону заміщення Ліберо.

19.3.2.5. Наслідки неправильного заміщення Ліберо такі самі як і під час помилки при переході.

19.3.3. Перепризначення нового Ліберо:

Головний тренер має право замінити діючого Ліберо на резервного Ліберо з будь-якої причини, але один раз в матчі і тільки після того, як гравець який був заміщений Ліберо повернувся на майданчик. Ця заміна повинна бути записана до протоколу у Ремарки і в Протокол заміщень Ліберо.

Гравець Ліберо який починав гру у стартовому складі не може повернутися в гру до кінця матчу.

У разі хвороби або травми резервного Ліберо, головний тренер може перепризначити нового Ліберо з гравців (крім початкового Ліберо), що не знаходяться на майданчику у момент перепризначення.

Капітан команди може відмовитись від своїх лідерських повноважень для того, щоб бути призначеним Ліберо якщо про це попросив головний тренер. Заміни через травму або хворобу Ліберо або перепризначеного Ліберо не вважаються звичайними заміщеннями.

У разі перепризначення Ліберо, номер цього гравця повинен бути записаний в графу зауважень протоколу.

Розділ 7.

Поведінка учасників.

20. Вимоги до поведінки.

20.1. Спортивна поведінка.

20.1.1. Учасники повинні знати «Офіційні Волейбольні Правила» і дотримуватись їх.

20.1.2. Учасники повинні по спортивному сприймати рішення суддів, без їх обговорення. У разі сумніву, просити пояснення можна тільки через ігрового капітана.

20.1.3. Учасники повинні утримуватися від дій або ставлення, що мають на меті вплинути на рішення суддів або приховати помилки, здійснені їх командою.

20.2. Чесна гра.

20.2.1. Учасники повинні поводитися шанобливо і ввічливо у дусі чесної гри, не тільки по відношенню до суддів, але також по відношенню до інших офіційних осіб, суперників, партнерів по команді і глядачів.

20.2.2. Спілкування між членами команди протягом матчу дозволяється.

21. Неправильна поведінка і санкція за неї.

21.1. Незначна неправильна поведінка.

Провини внаслідок незначної неправильної поведінки не є предметом для санкцій. Обов'язком першого судді є запобігти тому, щоб команда наблизилась до рівня порушень за які застосовуються санкції, використовуючи усне попередження, або попередження жестом, члена команди, або команди через ігрового капітана. Це

попередження не є санкцією і не має негайних наслідків. Воно не записується в протокол.

21.2. Неправильна поведінка, що призводить до санкцій.

Неправильна поведінка члена команди по відношенню до офіційних осіб, суперників, партнерів або глядачів підрозділяється на три категорії відповідно до серйозності провини:

21.2.1. Груба поведінка: дія всупереч хорошому тону або нормам моралі, або будь-яка дія що виражає зневагу.

21.2.2. Образлива поведінка: наклепницькі або образливі слова, або жести.

21.2.3. Агресія: фізичний напад або агресивні та загрозливі дії.

21.3. Шкала санкцій.

Відповідно до рішення першого судді і залежно від серйозності провини застосовуються і записуються в протокол наступні санкції: Зауваження, Вилучення, Дискваліфікація.

21.3.1. Зауваження:

Перша груба поведінка в матчі будь-якого члена команди карається очком і право подачі переходить супернику.

21.3.2. Вилучення:

21.3.2.1. Член команди, якого покарано вилученням, не може грати до кінця партії і повинен сидіти в штрафній зоні позаду лавки команди без інших наслідків.

Вилучений головний тренер втрачає право втручатися в гру до кінця партії і повинен сидіти в штрафній зоні позаду лавки команди.

21.3.2.2. Перша образлива поведінка члена команди карається вилученням без інших наслідків.

21.3.2.3. Друга груба поведінка в цьому ж матчі того ж члена команди карається вилученням без інших наслідків.

21.3.3. Дискваліфікація:

21.3.3.1. Член команди, який покараний дискваліфікацією, повинен покинути Контрольну Зону Змагань до кінця матчу без інших наслідків.

21.3.3.2. Перша агресивна поведінка (напад) спроба чи загрозна агресія карається дискваліфікацією без інших наслідків.

21.3.3.3. Друга образлива поведінка в цьому ж матчі того ж члена команди карається дискваліфікацією без інших наслідків.

21.3.3.4. Третя груба поведінка в цьому ж матчі того ж члена команди карається дискваліфікацією без інших наслідків.

21.4. Застосування санкцій за неправильну поведінку.

21.4.1. Всі санкції за неправильну поведінку є індивідуальними (персональними) і залишаються в силі на весь матч та записуються до протоколу.

21.4.2. Повторення неправильної поведінки одним і тим самим членом команди в цьому ж матчі карається в зростаючому порядку прогресивно (член команди отримує більш важке покарання за кожну наступну провину).

21.4.3. Вилучення або дискваліфікація, зумовлені образливою поведінкою або агресивними діями (нападом), не вимагають попередніх санкцій.

21.5. Неправильна поведінка до і між партіями.

Будь-яка неправильна поведінка до або між партіями, карається згідно Правил 21.3. і санкції застосовуються в наступній партії.

21.6. Картки для санкцій.

Попередження – усно або жестом, без картки.

Зауваження – жовта картка.

Видалення – червона картка.

Дискваліфікація – жовта + червона картки (разом).

Розділ 8.

Судді.

22. Суддівська бригада і процедури.

22.1. Склад.

Суддівська бригада на матч складається з наступних офіційних осіб:

- Перший суддя
- Другий суддя
- Секретар
- Чотири (два) лінійних.

Для Світових і Офіційних змагань під егідою ФІВБ обов'язків помічник секретаря.

22.2. Процедури.

22.2.1. Тільки перший і другий судді можуть давати свисток під час матчу.

22.2.1.1. Перший суддя дає сигнал на подачу, який починає розігрування м'яча.

22.2.1.2. Перший і другий судді дають сигнал про закінчення розігрування, за умови, що вони впевнені в тому, що була здійснена помилка і вони визначили її характер.

22.2.2. Судді можуть давати свисток коли м'яч поза грою для того, щоб вказати, дозволяють вони чи відхиляють прохання команди.

22.2.3. Негайно після свистка судді про завершене розігрування м'яча, він/вона повинен(на) показати офіційними жестами.

22.2.3.1. Якщо помилка зафіксована свистком першого судді, він/вона повинен показати:

- Команду яка подаватиме
- Характер помилки
- Гравця, котрий зробив помилку (при необхідності).

Другий суддя повторює жести першого судді.

22.2.3.2. Якщо помилка зафіксована свистком другого судді, він/вона повинен показати:

- Характер помилки
- Гравця, що зробив помилку (при необхідності)
- Команду, яка подаватиме, повторюючи жест першого судді.

В цьому випадку перший суддя не показує характер помилки і гравця, котрий допустив її, а тільки команду, яка повинна подавати.

22.2.3.3. У випадку помилки при атакуючому ударі гравцем задньої лінії або гравцем Ліберо обоє суддів діють згідно правил 22.2.3.1. і 22.2.3.2.

22.2.3.4. У випадку подвійної помилки обоє суддів показують:

- Характер помилки
- Гравців, які зробили помилку (якщо необхідно)
- Команду, яка повинна подавати, як вказує 1-й суддя.

23.Перший суддя.

23.1. Місцезнаходження.

Перший суддя виконує свої функції сидячи або стоячи на суддівській вишці, яка розташована на одному з сторін сітки. Його рівень очей повинен бути приблизно 50см над сіткою.

23.2. Повноваження.

23.2.1. Перший суддя керує матчем від початку до кінця.

Він/вона керує всіма членами суддівської бригади і членами команд. Під час матчу рішення першого судді є остаточними. Він/вона має право відмінити рішення інших членів суддівської бригади, якщо помітив(ла), що вони помилкові. Він може навіть замінити члена суддівської бригади, який не виконує правильно свої обов'язки.

23.2.2. Перший суддя, також, контролює роботу подавальників м'ячів і протиральників підлоги.

23.2.3. Перший суддя має право вирішувати будь-які питання, що стосуються гри, включаючи і ті, які не передбачені Правилами.

23.2.4. Перший суддя не повинен дозволяти жодних обговорень його/її рішень.

Проте на прохання ігрового капітана, перший суддя повинен дати пояснення щодо застосування або інтерпретації Правил на основі яких він/вона прийняв(ла) своє рішення.

Якщо ігровий капітан не згоден з поясненням першого судді і вирішує опротестувати це рішення, він/вона повинен негайно зарезервувати право записати цей протест після закінчення матчу.

Перший суддя повинен дозволити ігровому капітану реалізувати це право.

23.2.5. Перший суддя відповідає за відповідність до і під час матчу обладнання і умов ігрового поля ігровим вимогам

23.3. Обов'язки.

23.3.1. Перед матчем перший суддя:

23.3.1.1. Перевіряє стан ігрового поля, м'ячі та інше обладнання;

23.3.1.2. Проводить жеребкування з капітанами команд;

23.3.1.3. Контролює розминку команд.

23.3.2. Під час матчу перший суддя має право:

23.3.2.1. Попереджувати команди;

23.3.2.2. Застосовувати санкції за неправильну поведінку і затримки;

23.3.2.3. Приймати рішення про:

- Помилки гравця, що подає та в розташуванні команди, що подає, включаючи заслон;
- Помилки в грі з м'ячем;
- Помилки над сіткою та на верхній частині сітки;
- Помилки при атакуючому ударі Ліберо і гравців задньої лінії;
- Завершені атакуючі удари, виконані гравцем по м'ячу вище верхнього краю сітки, направленому Ліберо зверху пальцями зі своєї передньої зони;
- М'яч, що повністю пересікає нижню площину під сіткою;
- Здійснене блокування гравцями задньої лінії чи спроба блокування гравцем Ліберо.

23.3.3. Після закінчення матчу він/вона перевіряє протокол і підписує його.

24. Другий суддя.

24.1. Місцезнаходження.

Другий суддя виконує свої обов'язки, стоячи за межами ігрового майданчика біля стійки, на протилежному боці від першого судді, обличчям до першого судді.

24.2. Повноваження.

24.2.1. Другий суддя є помічником першого судді, але має, також, свою власну сферу повноважень.

Якщо перший суддя виявляється не в змозі продовжувати виконання своїх обов'язків, другий суддя може замінити першого суддю.

24.2.2. Другий суддя може, без свистка, показувати помилки, що не відносяться до його/її сфери повноважень, але не може наполягати на їх прийнятті першим суддею.

24.2.3. Другий суддя контролює роботу секретаря(ів).

24.2.4. Другий суддя спостерігає за членами команди, що знаходяться на лавці і повідомляє про їх неправильну поведінку першому судді.

24.2.5. Другий суддя контролює гравців в зонах розминки.

24.2.6. Другий суддя дозволяє перерви, контролює їх тривалість і відхиляє неправильні запити.

24.2.7. Другий суддя контролює кількість тайм-аутів і замін, використаних кожною командою, і повідомляє першого суддю і головного тренера, відповідно, про другий тайм0аут і про 5-у, і 6-у заміни.

24.2.8. У разі травми гравця другий суддя дозволяє виняткову заміну або надає 3 хвилини часу для відновлення.

24.2.9. Другий суддя контролює стан підлоги, особливо в передній зоні. Він, також, перевіряє під час матчу відповідність м'ячів вимогам правил.

24.2.10. Другий суддя спостерігає за членами команди в штрафних зонах і повідомляє про їх неправильну поведінку першому судді.

24.3. Обов'язки.

24.3.1. На початку кожної партії, після зміни сторін майданчика у вирішальній партії і при необхідності, він перевіряє відповідність дійсних позицій гравців на майданчиках із записом в картках розташування.

24.3.2. Під час матчу другий суддя приймає рішення, дає свисток і показує жестом:

24.3.2.1. Перехід на майданчик і у простір суперника під сіткою;

24.3.2.2. Помилки в розташуванні команди, що приймає;

24.3.2.3. Помилкове торкання гравцем сітки в її нижній частині або антени на його/її стороні майданчика;

24.3.2.4. Здійснене блокування гравцями задньої лінії чи спроба блокування гравцем Ліберо; або помилку при атакуючому ударі гравцем задньої лінії або гравцем Ліберо;

24.3.2.5. Торкання м'ячем стороннього предмету;

24.3.2.6. Торкання м'яча з підлогою, коли перший суддя не перебуває в позиції, що дозволяє побачити це торкання;

24.3.2.7. М'яч, який пересікає сітку на майданчик суперника повністю або частково за межами площини переходу, або торкається антени на його/її стороні майданчика.

24.3.3. Після закінчення матчу він підписує протокол.

25. Секретар.

25.1. Місцезнаходження.

Секретар виконує свої обов'язки сидячи за столиком секретаря на протилежній від першого судді стороні майданчика, обличчям до нього/неї.

25.2. Він/вона веде протокол відповідно до Правил, співпрацюючи з другим суддею.

Він/вона використовує зумер або інший звуковий пристрій для повідомлення про невідповідності або для подачі сигналу суддям відповідно до своїх обов'язків.

Перед партією, секретар:

25.2.1. Записує в протокол дані про матч і команди, включаючи прізвище і номер гравця Ліберо, відповідно до процедур, що діють, і отримує підписи капітанів і головних тренерів;

25.2.1.1. Записує початкове розташування кожної команди з картки розташування;

25.2.1.2. Якщо він/вона не зміг(ла) отримати картки розташування вчасно, він/вона негайно повідомляє про цей факт другому судді.

25.2.2. Під час матчу секретар:

25.2.2.1. Записує набрані очки;

25.2.2.2. Контролює черговість подач кожної команди і негайно, після удару на подачі, вказує суддям на її порушення;

25.2.2.3. Уповноважений підтвердити і повідомити про запити на заміну гравця з використанням базера, контролюючи їх

кількість і записує заміни і тайм-аути інформуючи другого суддю;

25.2.2.4. Повідомляє суддів про запит зупинки у грі, яка є не правильною;

25.2.2.5. Сповіщає суддів про закінчення партій і про набір 8-го очка у вирішальній партії;

25.2.2.6. Записує будь-які санкції і неправильні запити;

25.2.2.7. Записує всі інші події гри за вказівкою другого судді, в т.ч. виняткові заміни, час для відновлення, довготривалі перерви, зовнішню перешкоду і т.д. контролює перерви між партіями.

25.2.3. В кінці матчу секретар:

25.2.3.1. Записує остаточний результат;

25.2.3.2. У разі протесту, з попереднього дозволу першого судді, записує або дозволяє капітанові команди записати в протокол зміст опротестованого епізоду.

25.2.3.3. Після того як сам/сама підписує протокол і отримує підписи капітанів команд і, потім, суддів.

26. Помічник секретаря.

26.1. Місцезнаходження.

Помічник секретаря виконує свої функції сидячи за столиком секретаря, поряд з ним/нею.

26.2. Обов'язки.

Він записує заміщення, що стосується Ліберо.

Він допомагає в адміністративній діяльності секретарської роботи.

Якщо секретар виявляється не в змозі продовжувати виконання своєї роботи, помічник секретаря замінює секретаря.

26.2.1. Перед матчем і партією помічник секретаря:

26.2.1.1. Готує протокол контролю Ліберо.

26.2.1.2. Готує запасний протокол гри.

26.2.2. Під час матчу помічник секретаря:

26.2.2.1. Веде протокол заміщень Ліберо.

26.2.2.2. Повідомляє суддів про будь-яку помилку заміщення Ліберо використовуючи базер.

26.2.2.3. Починає і закінчує відлік часу Технічного Тайм-ауту.

26.2.2.4. Працює з ручним табло на столику секретаря.

26.2.2.5. Контролює табло (перевіряє чи на обох табло однаків рахунок).

26.2.2.6. При необхідності, оновляє запасний протокол і передає його секретареві.

26.2.3. В кінці матчу помічник секретаря:

26.2.3.1. Підписує протокол контролю Ліберо і надає його для перевірки;

26.2.3.2. Підписує протокол.

27. Лінійні судді.

27.1. Місцезнаходження.

Якщо використовується тільки двоє лінійних, то вони стоять в кутках майданчика, найближчих до правої руки кожного судді, по діагоналі, в 1-2м від кутів.

Кожен з них контролює обидві (бокову і лицьову) лінії на своїй стороні.

На Світових і Офіційних змаганнях під егідою ФІВБ наявність чотирьох лінійних обов'язкова.

Вони стоять у вільній зоні в 1-3м від кожного кута майданчика, на уявному продовженні лінії, яку вони контролюють.

27.2. Обов'язки.

27.2.1. Лінійні виконують свої обов'язки використовуючи прапорці (40х40см), як показано на схемі 12, та сигналізують:

27.2.1.1. М'яч «в майданчику» і «за» завжди, коли м'яч приземляється біля їх лінії(й);

27.2.1.2. Торкання м'яча, що вийшов «за» від приймаючої команди;

27.2.1.3. М'яч торкається антени, м'яч після подачі пересікає сітку за межами площини переходу і т.д.

27.2.1.4. Заступ будь-якого гравця (виключаючи того, що подає) за свій майданчик у момент удару на подачі;

27.2.1.5. Заступ гравця, що подає;

27.2.1.6. Будь-яке торкання з антеною на своїй стороні майданчика будь-яким гравцем під час його ігрової дії з м'ячем або коли це заважає грі;

27.2.1.7. М'яч, що пересікає сітку за межами площини переходу на майданчик суперника або торкається антени на його стороні майданчика.

27.2.2. На прохання першого судді, лінійний суддя повинен повторити свій сигнал.

28. Офіційні сигнали.

28.1. Жести суддів.

Судді повинні показувати офіційними жестами причину своїх свистків (характер помилки, зафіксованої свистком, або мету дозволеної зупинки у грі). Жест повинен витримуватися деякий час і, якщо він показується однією рукою, то рука відповідає стороні команди, яка зробила помилку або запит.

28.2. Сигнали прапорцем лінійних суддів.

Лінійні судді повинні показувати офіційними жестами, (прапорцем) характер зафіксованої помилки і витримувати сигнал деякий час.

Пляжний волейбол.

Пляжний волейбол (біч-волей) – популярний вид спорту, гра над розділеною високою сіткою на піщаному майданчику, в якому дві команди, що знаходяться по різні сторони сітки перекидають через неї м'яч, як правило, руками з метою приземлити його на чужій половині і не допустити падіння м'яча на своїй половині майданчика. Пляжний волейбол розвинувся як самостійний вид спорту з класичного волейболу. Між двома видами спорту існує багато спільного, але є і істотні відмінності в правилах і техніці гри.

Пляжний волейбол, окрім традиційних для волейболістів стрибучості, хорошої реакції, сили, відчуття м'яча, вимагає особливої атлетичності (у грі на піску спортсменам доводиться частіше здійснювати стрибки і ривки) і витривалості (матчі, в яких заміна гравців в командах правилами не передбачені, часто проходять в

умовах високої температури, при яскравому сонці або при дощі і сильному вітрі, до того ж звичайною тактикою є проведення однією командою декількох ігор в день). Важливою якістю для гравців є універсальність, адже команда в пляжному волейболі складається всього з двох гравців. Гравці не розділені за амплуа і розміщуються на майданчику вільно. Проте зараз в багатьох командах можна виділити високого блокувальника і менш високого, але рухливішого захисника (догравача), звільненого від роботи на блоці.

Головним органом, що управляє в пляжному волейболі є Міжнародна рада з пляжного волейболу, що входить до складу FIVB, - Міжнародної федерації волейболу. З 1996 року пляжний волейбол присутній в програмі змагання Олімпійських ігор. Найбільшими змаганнями, окрім олімпійських турнірів, є чемпіонати світу, що проводяться один раз в два роки; Світовий тур – щорічне комерційне змагання, що складається з декількох етапів, організоване аналогічно тенісним АТР-і WTA-турам; турніри, що проводяться регіональними конфедераціями, що входять в FIVB.

Рекомендації щодо проведення пляжного волейболу.

Пляжний волейбол – спортивна гра, у яку грають дві команди, із двох чоловік кожна, на піщаній площадці, розділеною сіткою.

Ціль гри для кожної команди – перебити м'яч через сітку, щоб він торкнувся площадки на стороні суперника і не допустити падіння м'яча на площадку на своїй стороні.

М'яч уводиться у гру гравцем, що подає. Гравець, що подає, ударяючи м'яч кистю або передпліччям, щоб він перелетів через сітку на сторону суперника.

Команда має право вдарити по м'ячі три рази, щоб повернути його на сторону супротивника.

Гравець не може вдарити по м'ячі два рази підряд (виключення: після блоку й при першому торканні).

Розіграш м'яча триває доти, поки м'яч не торкнеться площадки, покине межі майданчика або команда зробить помилку. У пляжному волейболі команда, що виграла розіграш, одержує очко (система «кожен розіграш очко»). Коли приймаюча команда виграє розіграш, вона одержує очко й право подавати – це називається перехід подачі. Гравці, що подають, повинні увесь час мінятися при переході подачі.

У пляжному волейболі матч грається з 2-х партій. При рахунку партій 1:1 грається третя, вирішальна партія.

Перші дві партії граються до 21 очка. Команда, що першою набирає 21 очко (при різниці в 2 очка) виграє партію. При рахунку 20:20 гра триває доти, поки рахунок не досягне різниці у два очка. Тут немає обмеження рахунку. Команда, що виграє дві партії, виграє матч.

Вирішальна партія: при рахунку 1:1 після перших двох партій грається третя вирішальна партія. Щоб виграти третю партію, команда повинна набрати 15 очок при різниці в 2 очка. При рахунку 14:14 гра триває доти, поки рахунок не досягне різниці у два очка. Тут також немає обмеження рахунку.

Розділ 1.

Обладнання ігрового поля.

Ігрове поле включає ігровий майданчик та вільну зону. Ігровий майданчик – прямокутник, розмірами 16х8м, оточений вільною зоною шириною мінімум 3м. Будь-які перешкоди, що перебувають над площадкою повинні бути на висоті не менше 7м від ігрової поверхні.

Поверхня ігрового майданчика повинна бути покрита піском. Поверхня повинна бути на скільки можливо гладкою та однорідною, без камінців, черепашок та інших включень, які можуть поранити або травмувати гравців.

Ігрова поверхня не повинна представляти ніякої небезпеки з погляду травмування гравців.

Ігровий майданчик обмежується двома бічними та двома лицьовими лініями. Ті й інші входять у розміри ігрового майданчика. Всі лінії шириною 5-8см, причому повинні бути такого кольору, що різко контрастують з кольором піску. Лінії повинні бути прокладені стрічками, зробленими із пружного (еластичного) матеріалу. Кріплення ліній повинні бути також зроблені з м'якого, пружного матеріалу, щоб не травмувати гравців.

Зона подачі – це площа за лицьовою лінією в межах продовження бічних ліній. У довжину зона подачі – до кінця вільної зони.

Сітка довжиною 9,5м і шириною 1м ($\pm 0,1$ м), у туго натягнутому стані, розташована вертикально по осі над центром майданчику. Висота сітки повинна бути 2,43м – для чоловіків й 2,24м – для жінок. На протилежні сторони сітки з боку зовнішнього краю обмежувальних стрічок прикріплюються дві антени. Кожна антена

представляє собою гнучкий прут довжиною 1,8м $d = 10\text{мм}$ розмічений смугами контрастних кольорів, переважно білого і червоного, шириною 10см та піднімається над сіткою на 80см.

В залежності від віку учасників висота сітки може змінюватись у відповідності до таблиці 1.

Вік учасників	Висота сітки для дівчат (м)	Висота сітки для хлопців (м)
16 років та молодші	2,24	2,24
14 років та молодші	2,12	2,12
12 років та молодші	2,00	2,00

Стійки, що підтримують сітку повинні бути круглими та гладкими, висотою 2,55м, бажано, щоб вони регулювалися по висоті. Вони повинні бути укріплені в землі на рівній відстані 0,7-1,0м від кожної бічної лінії.

Розділ 2.

Учасники.

Команда складається винятково із двох гравців. Тільки два гравці, реєструються у протоколі та можуть брати участь у матчі. Один з гравців команди є капітаном. Перед матчем капітан команди:
а) підписує протокол; б) представляє свою команду в жеребкуванні. Після закінчення матчу завіряє результати, підписуючи протокол.

Форма гравців складається із шортів або купального костюма. Майка або «топ» необов'язкові, якщо це спеціально не обговорено

регламентом турніру. Гравці можуть мати головні убори. Гравці повинні грати босоніж, якщо інше не дозволено суддями. Майки гравців або шорти (якщо їм дозволено грати без майок) повинні мати номери 1 й 2. Номер повинен бути поміщений на груди (або попереду на шортах).

Головний суддя може дозволити одному або декільком гравцям: а) грати в носках або взуття; б) перемінити вологу майку на суху між партіями, за умови, що остання буде відповідати регламенту турніру.

Заборонено надягати будь-які предмети, які можуть викликати травму, такі як ювелірні прикраси, значки, браслети й т.д. Гравці можуть на свій власний ризик грати в окулярах.

Учасники повинні поважати рішення арбітра й приймати їх без обговорення. У випадку сумніву можна попросити пояснення.

Під час матчу обом гравцям дозволено звертатися до суддів, поки м'яч перебуває поза грою в трьох наступних випадках:

а) попросити пояснення (інтерпретацію) застосованого правила. Якщо пояснення не задовольнило гравців, потрібно негайно вказати судді, що вони скористаються своїм правом після матчу записати до протоколу свою не згоду, як офіційний протест;

б) попросити дозволу:

- перемінити форму;
- уточнити номер гравця, що подає;
- перевірити сітку, м'яч, поверхню піску й т.д.;
- поправити обмежувальну лінію на майданчику;

в) попросити перерву.

Примітка: гравці повинні одержати дозвіл суддів, щоб покинути площадку.

Наприкінці матчу:

- а) обоє гравців дякують суддям і суперникам;
- б) якщо попередньо було заявлено про незгоду з рішенням суддів, гравець має право підтвердити його, записавши до протоколу протест.

Розділ 3.

Виграш очка, партії, матчу.

У матчі перемагає команда, що виграє дві партії. У випадку рахунку за партіями 1:1 команди грають третю вирішальну партію. Виграш у перших двох партіях отримує команда, що першою набере 21 очко при різниці мінімум два очка. При рахунку 20:20, гра продовжиться до різниці у два очка (22:20, 23:21 і т.д.). Обмеження рахунку немає.

Якщо рахунок за партіями 1:1, команди грають третю вирішальну партію. Партію виграє команда, що першою набере 15 очок, при різниці мінімум у два очка. При рахунку 14:14, гра триває до різниці у два очка (16:14, 17:15 і т.д.). Тут також немає обмеження рахунку.

Виграш розіграшу м'яча. Якщо команда не подала подачу, або не змогла повернути м'яч на сторону суперника, або зробила будь-яку іншу помилку, команда-суперник виграє розіграш м'яча з наступними наслідками:

- Якщо команда-суперник подавала, вона виграє очко і продовжує подавати;
- Якщо команда-суперник приймала подачу, вона виграє очко і здобуває право подавати.

Якщо команда відмовляється грати після того як була викликати на майданчик або не з'явилася вчасно на майданчику, вона оголошується, що не з'явилася і їй зараховується поразка з рахунком 0:2 у матчі та 0:21 у партіях.

Розділ 4.

Підготовка до матчу, структура гри.

Перед розминкою головний суддя проводить жеребкування в присутності двох капітанів. Переможець жеребкування вибирає: а) право подавати або приймати подачу; б) сторону майданчика; що програв приймає вибір, що залишився. У другій партії команда, що програла жеребкування у першій партії має право вибирати варіанти а) або б). Для вирішальної партії проводиться нове жеребкування.

Не існують заміни або заміщення гравців. Гравці вільні у вибори своїх позицій. Позиції гравців на майданчику невизначені.

Порядок подач повинен зберігатися в процесі партії (як визначено капітаном відразу після жеребкування). Порухення порядку подач визначається, якщо подача не виконується у встановленому порядку. Помилка в порядку подачі карається втратою розіграшу м'яча.

Розділ 5.

Ігрові дії.

Розіграш м'яча починається зі свистком судді. Однак м'яч перебуває в грі з моменту удару по ньому при подачі. Розіграш м'яча закінчується зі свистком судді. Однак, якщо свисток пішов внаслідок помилки, м'яч перебуває поза грою з моменту здійснення помилки. М'яч вважається «у площадці», коли він торкається ігрової поверхні, включаючи обмежувальні лінії.

М'яч вважається «за», коли він:

а) падає на площадку за межами обмежувальних ліній (не зачіпаючи їх);

б) торкається якихось об'єктів за межами площадки, стелі або людини, що не приймає участь у грі;

в) торкається антен, тросів, стійок або сітки за межами обмежувальних стрічок і антен;

г) повністю перетинає вертикальну площину сітки, цілком або частково перебуваючи за межами площини переходу м'яча через сітку підчас подачі або після третього торкання команди.

Слід зазначити, що будь-яка ігрова дія, що суперечить правилам, є ігровою помилкою. Якщо послідовно відбувається дві або більше помилки, зараховується тільки перша. Якщо дві або більше помилки зроблена суперниками одночасно, зараховується обопільна помилка і м'яч переграється.

Кожна команда має право виконати максимум три торкання, щоб повернути м'яч через сітку. Торкання команди включають не тільки навмисне торкання м'яча гравцем, але також і ненавмисні торкання м'яча. Коли два гравці однієї команди торкаються м'яча одночасно, це вважається як два торкання, за виключенням підчас блокування.

Якщо два гравці однієї команди одночасно намагаються дотягтися до м'яча, але тільки один торкається його, то це вважається як одне торкання. Якщо гравці при цьому зіштовхуються, то це не вважається помилкою.

М'яча можна торкатися будь-якою частиною тіла. М'яча можна тільки торкнутися, неможна його захопити або кинути. М'яч може відскочити в будь-якому напрямку.

Помилки при грі м'ячем.

Чотири торкання: команда торкається м'яча чотири рази, перш ніж повернути м'яч на сторону суперника;

Удар з підтримкою: гравець користується підтримкою партнера по команді або якій-небудь конструкції;

Затримка м'яча: гравець не торкається м'яча чисто, виключення становлять захисні дії від сильно спрямованого удару або коли одночасні торкання двох суперників над сіткою приводять до короткочасної «затримки м'яча»;

Подвійне торкання: гравець торкається м'яча два рази підряд або м'яч торкнувся різних частин його тіла послідовно.

М'яч, посланий на майданчик суперника, повинен пройти над сіткою в межах площини переходу. Площина переходу – це частина вертикальної площини сітки, обмежена в такий спосіб:

- а) знизу-верхнім краєм сітки;
- б) з боків, антенами їхнім уявлюваним продовженням;
- в) зверху-стелею або якимись об'єктами (якщо вони є).

При блокуванні той, що блокує може торкнутися м'яча по іншу сторону сітки, за умови, що він не заважає грі суперника до або під час нападаючого удару.

Подача – це дія, що вводить м'яч у гру, коли гравець, що повинен подавати один по одному подачі, перебуває в зоні подачі й завдає удару по м'ячу однією кистю або рукою.

Гравець, що подає, може вільно пересуватися в межах зони подачі. У момент подачі або відштовхування для подачі в стрибку гравець, що подає не повинен торкатися ні ігрової площадки (включаючи лицьову лінію), ні поверхні за зоною подачі. Його нога не може перебувати під лінією. Після виконання удару гравець, що

подає може наступити або приземлитися за межами зони або у середині площадки. У випадку коли лінія зрушується разом з піском від ноги гравця, що подає – це не вважається помилкою.

Гравець, що подає повинен ударити по м'ячу протягом п'яти секунд після дозволяючого свистка судді на подачу. Подача, виконана до свистка, скасовується і повторюється. По м'ячу можна вдарити однією кистю або будь-якою частиною руки, після того як м'яч був підкинутий або випущений перше ніж він торкнеться ігрової поверхні. У випадку якщо м'яч, після того як був підкинутий або випущений, приземлився без його торкання або був пійманий гравцем, що подає, це вважається спробою подачі, нова спроба виконання подачі не дозволяється. При подачі партнер гравця, що подає не повинен заважати суперникам, заслоняючи падаючого або траєкторію польоту м'яча. На прохання суперника він повинен відійти у бік. Помилки гравця, що подає які ведуть до переходу до суперника: а) порушує порядок подач; б) не виконує подачу правильно.

Всі дії, що направляють м'яч на сторону суперника, крім подачі та блокування вважаються атакуючими ударами.

Любий гравець може виконати атакуючий удар набудь-якій висоті за умовами, що його контакт з м'ячем здійснений у межах його власного ігрового простору.

Помилки при атакуючому ударі:

- Гравець торкається м'яча в межах ігрового простору команди-суперника;
- Гравець посилає м'яч «за»;
- Завершує атакуючий удар, легко торкаючись м'яча відкритою кистю або направляючи м'яч пальцями;

- Гравець атакує подачу суперника в момент, коли м'яч повністю перебуває над верхнім краєм сітки;
- Гравець виконує атакуючий удар, використовуючи передачу руками зверху, що має траєкторію, не перпендикулярну лінії його плечей, крім випадку, коли він виконує пас своєму партнерові по команді.

Блокування – це дія гравців поблизу сітки, що перепиняє шлях м'ячу, що летить із боку суперника, протяганням руки(рук) або інших частин тіла над верхнім краєм сітки. Торкання на блоці вважається торканням команди. Після блоку команді дозволяється виконати тільки два торкання.

Помилки при блокуванні:

- Гравець що блокує торкається м'яча у просторі суперника до або одночасно з його атакуючим ударом;
- Гравець блокує м'яч у просторі суперника за антеною;
- Гравець блокує подачу суперника;
- М'яч від блоку йде «за».

Розділ 6.

Тайм-ауту і затримки.

Тайм-аут – це правильне переривання гри, продовжністю 30 секунд. Кожна команда може мати максимум два тайм-ауту в партії. Прохання гравців про тайм-аут можуть подавати показом відповідного жесту тільки тоді, коли м'яч перебуває поза грою до свистка, що дозволяє подачу. Тайм-ауту можуть надаватися один за іншим без поновлення гри, щоб покинути ігрове поле, гравці повинні одержати дозвіл суддів.

Не правильні дії команди, які затягують продовження гри, є затримкою і включають: а) продовження перерви після вказівки відновити гру; б) повторення неправильного прохання в одній і тій же партії; в) затримка гри (при нормальних ігрових умовах час від закінчення розіграшу м'яча до свистка на подачу не повинне перевищувати 12 секунд). За першу затримку в партії команда карається попередженням за затримку.

Друга і наступні затримки будь-якого типу однієї і тією же командою в одній і тій же партії є порушенням і призводить до зауваження за затримку: програш розіграшу м'яча.

У перших двох партіях команди міняються сторонами після розіграшу кожних десяти очок. У третій вирішальній партії команди міняються сторонами після розіграшу кожних п'яти очок. Перерви між партіями тривають одну хвилину. Під час цих перерв суддя проводить жеребкування.

Розділ 7.

Неправильне поводження.

Категорії некоректного поводження:

1. Неспортивне поводження: суперечка, залякування і т.п.
2. Грубе поводження: дії в супереч гарному тону або принципам моралі, вираження презирства.
3. Образливе поводження: наклепницькі або образливі слова або жести.
4. Агресія: фізичний напад або навмисна агресія.

В залежно від ступеня некоректного поводження відповідно до рішення судді застосовуються штрафні санкції (вони повинні бути записані до протоколу):

1. Попередження за неправильне поводження: за неспортивне поводження покарання не дається, але гравець попереджається про недопустимість такого поводження в цій же партії.
2. Покарання за неправильне поводження: за грубе поводження команда карається втратою подачі або суперникові присуджується очко, у випадку його подачі.
3. Видалення: повторення грубого поводження карається видаленням. Гравець команди, покараний видаленням, повинен покинути площадку й команда оголошується неповною в даній партії.
4. Дискваліфікація: за образливе поводження та агресію гравець повинен покинути майданчик і його команда оголошується неповною на весь матч.

Таблиця 2.

Категорія	Випадок	Санкція	Показ карток	Наслідки
Неспортивна поведінка	Перше	Попередження	Жовта	Немає покарання
Неспортивна поведінка	Друге і подальше	Зауваження	Червона	Втрата розіграшу м'яча
Груба поведінка	Перше	Зауваження	Червона	Втрата розіграшу м'яча
Груба поведінка	Друге	Видалення	Дві разом	Команда оголошується в неповному складі. Програш партії

Термінологія волейболу.

Антенa – вертикальні стержні, зазвичай червоно-білі, підвищенні над зовнішніми сторонами сітки означають межу майданчика. Якщо м'яч торкається цих антен, то вважається, що він був поданий в аут.

Відведений пас – атакуючому зручніше атакувати м'ячем, доведеним прямо до лінії сітки, що збільшує сектор удару.

Відігратися від блоку – несильним ударом о край блоку відправити м'яч в аут або залишити його у грі для більш зручної доігровки.

Волейбольний майданчик – прямокутний майданчик розміром 18м на 9м, розділений посередині сіткою.

Волейбольний м'яч – сферичний м'яч колом 65-67см, вагою 260-280г.

Діагональний – сильні, високі і спритні гравці команди, атакують в основному із задньої лінії, не беруть участь у прийомі.

Діг – захисний удар, виконується у кидку, піднімаючий м'яч угору ударом тильної сторони долоні.

Добити до підлоги – основна ціль гри, у волейболі.

Доігровка – продовження атаки, коли команда що приймає не змогла організувати знімання. Тривала Доігровка характерна для жіночого волейболу.

Доігровщик (нападник другого темпу)- атакують з країв сітки.

Дриблінг – характерне постукування м'ячем у підлогу перед виконанням подачі.

Другий темп – варіант атаки, при якому «зв'язка» підключає діагональних нападників.

Ейс – очко, вигране з подачі, коли м'яч доведений до підлоги або було проведене тільки одне торкання і м'яч вийшов в аут.

Ешелон – вихід двох нападників перпендикулярно сітці один за другим (1-й темп затуляє 2-го).

Загнати під шкіру – при атакуючому ударі нападника загнати м'яч між сіткою та руками блокуючих.

Зачохлити – виграти очко блоком.

Зворотній хрест – першим до удару перед зв'язкою виходить нападник, який знаходиться позаду зв'язки, другим – нападник перед зв'язкою.

Зв'язка – визначає гру та варіанти атаки, складне амплуа у волейболі.

Злітання – удар з низьких передач (нападаючий стрибає на удар до передачі).

Знімання – а) дуже сильний удар по м'ячу у верхній точці траєкторії, б) виграш м'яча на подачі суперника.

Знятись – зупинити серію успішних подач суперника.

Зона конфлікту – зона рівно у середині між приймаючими гравцями. Подача у зону конфлікту дуже затрудняє прийом.

Кат шот – сильний удар по м'ячу, після якого м'яч летить під гострим кутом вздовж сітки.

Кобра – удар по м'ячу, який здійснюється чітко зафіксованими пальцями. В цей час рухи рук гравця нагадують кидок кобри.

Ліберо – спеціальний гравець захисту у волейболі, який не може бути капітаном команди. Ліберо може замінити любого гравця на майданчику, коли той знаходиться у задній лінії необмежено кількість разів. Ліберо не може подавати м'яч, давати пас зверху у передній лінії. Форма ліберо повинна відрізнятись від форми

основної команди світовою гамою, однак номер йому дається у послідовному порядку як і у решти команди.

Моріта – гравець 1-го темпу перед відштовхуванням від опори в останню мить затримує рух. Передача для удару приблизно на висоті 1 метру.

Надіти на вуха – ігрова ситуація, коли відскочивши від блоку м'яч вдаряється знову в атакуючого. Неприємний для гравця наслідок атаки.

Одним темпом – вихід до удару і одночасний стрибок в одній або різних зонах двох-трьох нападників.

Організований блок – правильно збудований замкнутий груповий блок, закриваючий найбільш імовірні напрямлення удару і створюючи максимальні проблеми атакуючому.

Пайп – варіант атаки, коли зв'язка підключає до атаки гравця шостої зони. При цьому атакуючий гравець б'є, відштовхуючись з 3-х метрової лінії.

Перехідний м'яч – м'яч, перелітаючи у зону суперника невисоко над сіткою, який дозволяє легко виграти очко атакою з першого удару. Зазвичай виникає при поганому прийомі подачі.

Перший темп – варіант атаки, при якому зв'язка передає м'яч коротким пасом гравцю з третьої зони.

Планер – плануюча подача, при якій м'яч летить з невеликою швидкістю по нестійкій траєкторії, при якому може в кінці пірнути.

Позитивний прийом – гарний прийом подачі, який дозволяє зв'язці вибрати любую задуману їм передачу і гарно її зіграти.

«Просто» - в складній ситуації висока передача нападнику.

Простріл – удар з низької швидкої передачі вздовж сітки, виконуючий, як правило, із зони у зону або через зону.

Прямий хрест – 1-й темп знаходиться перед сіткою, а 2-й пересікає його шлях, знаходячись позаду пасуючого або перед ним.

Фейкінг – різновид ігрової стратегії, коли гравці рухаються в одному напрямку для того, щоб змінити рух в останній момент. Їх ціль – перехитрити атакуючого гравця другої команди. Іноді захисники роблять цілу серію подібних обманливих рухів.

Хамер – сильний удар по м'ячу, після якого він стрімко летить униз.

Хвиля – передача до удару вздовж сітки одному з двох нападників (1 або 2 темпу) в одній зоні.

Центральний блокуючий (нападник першого темпу) – дуже високі гравці, блокують удари суперника, атакують з третьої зони.

Чікен уінг – прийом м'яча після сильного удару різними частинами рук. У таку мить гравець начебто розправляє крила, щоб прийняти м'яч.

Література.

1. Беляєв А.В. Аналіз технічних дій волейболістів у захисті та нападі: метод. Розробка для студентів базового фак.. і слухачів ВШТ ДЦОЛФКа/ДЦОЛФК. – М., 1991. – С.18.
2. Билєєва Л.В., Корошков І.М., Яковлєв В.Г. Рухливі ігри. – М.: ФІС. 1974. – С.296.
3. Волейбол/ за заг. ред. М.Фідлер. – М.: Фізкультура і спорт, 1972.
4. Волейбол/ под ред. А.В.Беляєва, М.В.Савина. – М.; 2000.
5. Демчишин В.А., Палишко Ю.М. Підготовка юних волейболістів. – К.: Здоров'я, 1982.

6. Д'ячков В.М. Фізична підготовка спортсмена. – М.: ФіС, 1961. – С.237.
7. Єрмаков С.С. Навчання техніці ударних рухів у спортивних іграх на основі комп'ютерних моделей та нових тренувальних пристроїв: Автореф. Дис..докт.пед.наук. – К., 1997. – С.47.
8. Єрмаков С.С. Педагогічні підходи у навчанні складним технічним засобам молодих волейболістів// Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: зб. наук. пр. під ред.. С.С. Єрмакова. – Х.: ХХІІІ, 2001. - №1. – С.32-43.
9. Єфімова Н.Г. Методика проведення рухливих ігор. – К.: Радянська школа, 1969. – С.104.
10. Железняк Ю.Д., Івойлов А.В. Волейбол: підр. Для інститутів фізичної культури. – М., 1991. – С.238.
11. Железняк Ю.Д. 120 уроків з волейболу. – М.: Фізкультура і спорт, 1965.
12. Железняк Ю.Д. К майстерству в волейболі. М.: ФИС, 1978.
13. Лапутін А.М. гравітаційне тренування. – К.: знання, 1999. – 315с. – Рос.
14. Лапутін А.М. Навчання спортивним рухам. – Київ: здоров'я, 1986. – С.214. Основи волейболу// сост. О.Чехов. М.: Фізкультура і спорт, 1979.
15. Лапутін А.М. Навчання спортивним діям. К.: здоров'я, 1986. – С.12-90.
16. Лапутін А.М., Уткін В.Л. Технічні засоби навчання. М.: ФіС. – С.91.
17. Лапутін А.М., Гамалій В.В., Архіпов О.А., Кашуба В.О., Носко Н.О., Хабінець Т.О. Практична біомеханіка. – К.: наук. світ., 2000, - 296с.

- 18.Лапутін А.М., Хапко В.Е. Біомеханіка фізичних вправ. – К.: здоров'я, 1986. – С.5-85.
- 19.Матвеев Л.П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. – К.: Олімпійська література, 1999. – 320с.
- 20.Носко М., Власенко С. Біомеханічні основи побудови фізичних вправ: зб.наук.пр.під ред.. С.С. Єрмакова. – Х.: ХХІІІ, 2001. - №1. – С.3-8.
- 21.Портных Ю.Д. Спортивные игры и методика преподавания. – М.: ФИС, 1986.
- 22.Правдин В.А. та ін. Волейбол для всіх. – М.: Фізкультура і спорт, 1966.
- 23.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: центр «Академия», 2002. – 520с.
- 24.Фурманов А.Г., Болдирев Д.М. Волейбол. - М.: Фізкультура і спорт, 1983.
- 25.Штейнбах В.Л. Велика олімпійська енциклопедія. – К.: «Олимпия Пресс», 2006. – Т. 1-й том (А-Н). – 784с.